# Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt kaum ein relevantes gesellschaftliches Thema, das unsere Volkshochschule nicht aufgreift. Engagierte sie sich im Jahr 2010 in den Projekten der Sozialen Stadt, so geschieht das heute bei den Angeboten für die „Schlossberg-Babys". Lautete noch vor einiger Zeit das Arbeitsmotto „Bildung für Alle", so geht das heute darüber hinaus und differenziert sich in Angebote für Grundschulkinder, für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe, für Senioren und ehrenamtlich Engagierte, für Deutsche und für Migranten, für private Weiterbildungsinteressierte sowie kleine bzw. mittlere Unternehmen in unserem Landkreis.

Der legendäre chinesische Philosoph Laotse soll bereits im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung gesagt haben: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." In Zeiten, in denen wir viel und oft nach China blicken, wundern wir uns über die Aktualität und den Wahrheitsgehalt dieses uralten Satzes. Als Stadt dürfen wir nicht zurücktreiben. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, ins Boot zu steigen und sich in die Riemen zu legen. Nutzen Sie die Angebote unserer Volkshochschule. Strengen wir uns gemeinsam an für noch mehr Bildung in unserer Stadt, weil wir zukunftsfähig bleiben wollen.

Im Neuen Jahr wünsche ich Ihnen inspirierende, angenehme und lehrreiche Stunden an der Heidenheimer Volkshochschule.

Bernhard Ilg
Oberbürgermeister

## Geschäftsstelle

### Volkshochschule

Elmar-Doch-Haus (Fußgängerzone)
Hauptstraße 34, 89522 Heidenheim

Tel. 07321 327-4422
Fax. 07321 327-4411
info@vhs-heidenheim.de
www. vhs-heidenheim.de


### Impressum

Herausgeber: Stadt Heidenheim, Volkshochschule; www.vhs-heidenheim.de
Gestaltung: vhs Heidenheim
Druck: Druckerei Bahnmayer, Schwäbisch Gmünd
Auflage: 24.000
Bildquelle: wenn nicht benannt: Helga Klein, Shutterstock.com
Titelfotos: Michael Jooß


## Öffnungszeiten

### Geschäftsstelle

| | |
|---|---|
| Montag | 10-12:30 Uhr und 14-16:30 Uhr |
| Dienstag, Mittwoch | 10-12:30 Uhr |
| Donnerstag | 10-18 Uhr |
| Freitag | 10-12:30 Uhr |

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle nur vormittags geöffnet.

### Beratung, Information und Anmeldung zu Deutschkursen (Integrationskursen), Zertifikatsprüfungen und Einbürgerungstests

| | |
|---|---|
| Montag, Dienstag | 10-12 Uhr |
| Donnerstag | 14-17 Uhr |

# Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Elisabeth M. Asche
Leitung
Programmbereiche 1, 2, 3
Tel.: 07321 327-4400
elisabeth.asche@heidenheim.de

Dr. Petra Lutat
Pädagogische Mitarbeiterin
Programmbereiche 4 & 5
BAMF-Integrationskurse
Deutsch- & Einbürgerungstests
Tel.: 07321 327-4440
petra.lutat@heidenheim.de

Astrid Mailänder
Assistenz Programmbereiche
BAMF-Integrationskurse
Buchhaltung
Tel.: 07321 327-4431
astrid.mailaender@heidenheim.de

Annette Mak
Anmeldung und Information
Assistenz Programmbereiche
BAMF-Integrationskurse
Tel.: 07321 327-4433
annette.mak@heidenheim.de

Marina Binder
Vorzimmer
Anmeldung und Information
Assistenz Programmbereiche
Tel.: 07321 327-4432
info@vhs-heidenheim.de

Iris Geiger
Buchhaltung und Finanzen

Tel.: 07321 327-4410
iris.geiger@heidenheim.de

Renate Maurer
Hausdienst, Vermietungen
Tel.: 07321 327-4412
renate.maurer@heidenheim.de

Oliver Bregar
Freiwilliges Soziales Jahr
Kultur
Tel.: 07321 327-4433
oliver.bregar@heidenheim.de

# Anmeldung

Persönlich Während der Öffnungszeiten
In den Schulferien ist die persönliche Anmeldung nur vormittags möglich.

Telefonisch 07321 327-4422 während der Öffnungszeiten
Die Erteilung eines Lastschriftmandats ist Voraussetzung.

Fax 07321 327-4411
Die Zustimmung zum Bankeinzug des Kursentgelts ist Voraussetzung.
Benutzen Sie bitte dazu die Anmeldekarten auf Seite 95.

Brief vhs Heidenheim, Hauptstraße 34, 89522 Heidenheim
Die Erteilung eines Lastschriftmandats ist Voraussetzung.
Benutzen Sie bitte dazu die Anmeldekarten auf Seite 95.

E-Mail info@vhs-heidenheim.de
Die Erteilung eines Lastschriftmandats ist Voraussetzung..

Internet www.vhs-heidenheim.de
Die Erteilung eines Lastschriftmandats ist Voraussetzung.

# Ermäßigungen

1. Eine Entgeltermäßigung von 25% auf alle Veranstaltungen - ausgenommen Einzelveranstaltungen und Exkursionen - erhalten Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren einer Familie mit mindestens drei oder mehr kindergeldberechtigten Kindern unter 18 Jahren sowie Inhaber des Heidenheimer Förderpasses.

2. Eine Entgeltermäßigung von 10% auf alle Veranstaltungen - ausgenommen Einzelveranstaltungen, Veranstaltungen für Kinder bzw. Jugendliche sowie Exkursionen - erhalten Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrdienstleistende, Freiwillige sowie Arbeitslose und Hilfebedürftige nach dem SGB II und SGB XII.

3. Schüler- und Studentengruppen ab 10 Personen erhalten eine Entgeltermäßigung von 10%. Eine vorherige Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle ist erforderlich.

4. Eine nachträgliche Entgeltermäßigung von 10% in Form einer Gutschrift am Ende des Semesters erhalten Mehrfachhörer auf Antrag für die dritte und jede weitere belegte Veranstaltung in einem Semester. Die Veranstaltungen müssen hierbei in absteigender Kostenfolge belegt werden. Nicht berücksichtigt werden Einzelveranstaltungen und Exkursionen.

Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

# Bildungsprämie

Sie benötigen finanzielle Unterstützung, um neue berufliche Ziele zu erreichen? Informationen zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 64.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

## Mensch & Welt 1

• 100 Zeitgeschehen • 101 Geschichte, Archäologie • 104 Wirtschaft • 105 Recht
• 107 Psychologie/Lebensführung • 109 Philosophie • 110 Länderkunde/Heimatkunde
• 114 Naturkunde/Biologie • 115 Umweltbildung • Sportbootführerschein

## Kultur & Gestalten 2

• Stimmtraining • Persönliche Ausstrahlung • 201 Leseförderung / Literatur / Schreiben • 205 Malen/Zeichnen
• 206 Plastisches Gestalten • 207 Musik • 208 Chor • 209 Tanz • 211 Fotografie
• 212 Kreatives Gestalten / Werken / Goldschmieden • 213 Textiles Gestalten

## Gesundheit & Ernährungsbildung 3

• 300 Gesundheitsforum • 300 Homöopathie • 301 Autogenes Training/Yoga/Entspannung
• 302 Gymnastik/Bewegung/Körpererfahrung • Medizinisches Nordic Walking
• 305 Erste Hilfe • 307 Ernährungsbildung

## Sprachen & Sprechen 4

• 404 Deutsch als Fremdsprache • Deutschtest für Zuwanderer • Einbürgerungstest
• Test Start Deutsch 1 • Deutsch B2 • 401 Arabisch • 402 Chinesisch • 406 Englisch • 408 Französisch
• 409 Italienisch • 411 Latein • 412 Neugriechisch • 417 Polnisch • 418 Portugiesisch • 419 Russisch
• 420 Schwedisch • 421 Kroatisch • 422 Spanisch • 424 Türkisch • 425 Ungarisch

## EDV & Beruf 5

• 500 Beratungsservice EDV • 501 IuK-Grundlagen • Mobiles Internet • 504 Computerschreiben
• 504 Büroorganisation • 505 Finanzbuchführung • 510 Gespräche souverän meistern
• 512 Bewerbungstraining

## Grundbildung & Abschlüsse 6

• Vorbereitung auf den Realabschluss • Vorbereitung auf das Abitur

• 107 Klassenarbeit oder Prüfung leicht gemacht • 302 Tennis für jugendliche Einsteiger
• 406 Englisch • 408 Französisch • 411 Latein • 501 Textverarbeitung, Präsentation
• 608 Mathematik

**youngSTARs**

• 100 Zeitgeschehen • 101 Ahnenforschung • 105 Finanzen • 105 Vorsorge, Recht
• 110 Treffpunkt am Vormittag: Länderkunde • 201 Literatur • 205 Aquarellieren
• 208 Chor 50 plus • 301 QiGong, Yoga • 305 Erste Hilfe für Senioren
• 406 Sprachkurse • 501 Computer & Co • Angebote im Bürgerhaus

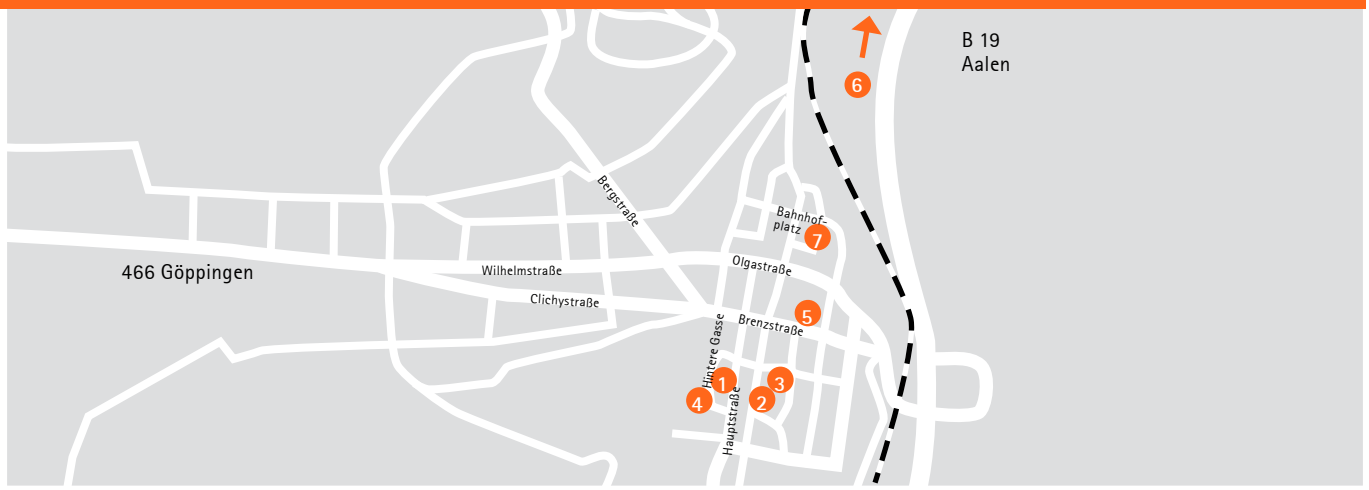
**vhs für Senioren**

• 100 Bürgermentor – ist das was für mich? • Engagement in der Wohnungslosenhilfe?
• 104 Ideen brauchen Geld • 105 Der Verein und die Steuer • 201 Zum Lesen (ver-)führen
• 211 Fotografieren • 501 Computer & Co • 512 Kommunikation

**Ich für uns**

... ganz schön vielseitig!

# Veranstaltungsorte der vhs Heidenheim



**1 Elmar-Doch-Haus**
Hauptstraße 34
89522 Heidenheim

**2 Meeboldhaus**
Grabenstraße 19
89522 Heidenheim

**3 Rathaus**
Grabenstraße 15
89522 Heidenheim

**4 Bürgerhaus „Altes Eichamt"**
Hintere Gasse 60
89522 Heidenheim

**5 Ehemaliges Finanzamt**
Brenzstraße 27
89518 Heidenheim

**6 Forscherzentrum Rote Halle**
Schmelzofenvorstadt 32/2
89520 Heidenheim

**7 Hellenstein-Gymnasium**
Bahnhofplatz 8
89518 Heidenheim

## ... in der Nachbarschaft

vhs Aalen 07361 9583-0
www.vhs-aalen.de

vhs Dischingen 07327 5315
www.dischingen.de/die-gemeinde/vhs/

vhs Ellwangen 07961 5640-04
www.vhs-ellwangen.de

vhs Gerstetten 07323 91925-0
www.gerstetten.de

vhs Giengen 07322 7758
www.giengen.de

vhs Schwäbisch Gmünd 07171 92515-0
www.gmuender-vhs.de

vhs Herbrechtingen 07324 955-1360
www.herbrechtingen.de/bildung/schule/

vhs Königsbronn 07328 9625-13
www.koenigsbronn.de

vhs Nattheim 07321 9794-26
www.nattheim.de/bildung_vhs.php

vhs Niederstotzingen 07325 951953
www.niederstotzingen.de

vhs Oberkochen 07364 27-0
www.oberkochen.de

vhs Ostalb 07361 9734-0
www.vhs-ostalb.de

vhs Sontheim/Brenz 07325 1723
www.sontheim-an-der-brenz.de

vhs Steinheim/Söhnstetten 07329 9606-30
www.vhs-steinheim.com

# Einzelveranstaltungen Frühling/Sommer 2014

## Februar

| | | | |
|---|---|---|---|
| 04. | 18:00 | Bewegte Heimat | 110-202 |
| 05. | 10:00 | Ukraine zwischen Orient und Okzident | 110-001 |
| 07. | 19:30 | Rückkehr von Bär, Wolf und Luchs | 115-201 |
| 08. | 15:00 | Tavola Rotonda | 409-005 |
| 12. | 10:00 | Budapest spezial | 110-002 |
| 13. | 16:30 | Einstufungsberatung Französisch | 408-0000 |
| 13. | 16:30 | Einstufungsberatung Spanisch | 422-0000 |
| 13. | 16:30 | Beratungsservice EDV | 500-001 |
| 13. | 19:30 | Heuschnupfen | 300-001 |
| 15. | 10:30 | Beratungsservice EDV | 500-002 |
| 18. | 19:30 | Reiter, Fußsoldaten, Kundschafter | 101-401 |
| 19. | 10:00 | Neuguinea | 110-003 |
| 24. | 18:00 | Anerkennung Berufsqualifikationen | 100-011 |
| 25. | 16:00 | Wolke Neun | 100-001 |
| 26. | 10:00 | Ost-Tibet | 110-004 |
| 27. | 16:00 | Ehrenamt in der Wohnungslosenhilfe? | 100-113 |
| 27. | 20:00 | Mesa redonda | 422-001 |

## März

| | | | |
|---|---|---|---|
| 05. | 10:00 | Frühling im Brenztal | 110-005 |
| 08. | 15:00 | Tavola Rotonda | 409-001 |
| 10. | 16:00 | Young at Heart | 100-002 |
| 11. | 18:00 | Erbschaft planen | 105-104 |
| 12. | 10:00 | Myanmar | 110-006 |
| 12. | 18:00 | Grundlagen der Vereinsbesteuerung | 105-102 |
| 13. | 19:00 | Round Table | 406-0001 |
| 13 | 19:30 | Wunderwelt des Hörens | 300-002 |
| 14. | 19:00 | Table Ronde | 408-001 |
| 17. | 15:00 | Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung | 105-108 |
| 17. | 18:00 | Finanzen per Klick | 104-101 |
| 18. | 19:30 | Technik und Verkehr des Mittelalters | 101-402 |
| 19. | 10:00 | Hexenverfolgungen | 110-007 |
| 24. | 16:00 | Frau Walter Jens | 100-003 |
| 25. | 19:30 | Wir können Energiewende! | 115-301 |
| 26. | 10:00 | Zuhause in der Altmark | 110-008 |
| 26. | 19:30 | Das Beste kommt noch | 100-005 |
| 28. | 19:30 | Mit Kopf oder Bauch | 104-102 |

## April

| | | | |
|---|---|---|---|
| 02. | 10:00 | Die Oberlausitz | 110-009 |
| 02. | 19:30 | Warum werde ich nicht gesund? | 300-301 |
| 03. | 18:00 | Die CO2-Diät: Essen für den Klimaschutz | 100-701 |
| 03. | 19:30 | Depression: Wenn die Seele trauert | 300-003 |
| 03. | 20:00 | Mesa redonda | 422-002 |
| 08. | 19:30 | E-Mobilität in Schwäbisch Gmünd | 115-302 |
| 09. | 10:00 | Windhoek: Namib Wüste/Walfischbucht | 110-010 |
| 09. | 18:00 | Der spätrömische Kaiserpalast Romuliana | 101-301 |
| 09. | 19:30 | Lebenskrisen - Lebensübergänge | 100-006 |
| 12. | 15:00 | Tavola Rotonda | 409-002 |
| 30. | 10:00 | Der Imker und sein Garten | 110-011 |

## Mai

| | | | |
|---|---|---|---|
| 05. | 18:00 | Bild von Behinderung damals und heute | 101-101 |
| 07. | 10:00 | Angkor - Ein buddhistisches Vermächtnis | 110-012 |
| 07. | 19:30 | Der Hathor-Tempel von Dendera | 101-302 |
| 08. | 19:30 | Schwere Beine | 300-004 |
| 10. | 15:00 | Tavola Rotonda | 409-003 |
| 13. | 19:30 | Energiewende unter Schwarz-Rot | 115-303 |
| 14. | 10:00 | Laos | 110-013 |
| 15. | 16:00 | Zeit zu verschenken! | 100-111 |
| 15. | 19:00 | Round Table | 406-0002 |
| 16. | 19:00 | Table Ronde | 408-002 |
| 19. | 16:00 | Bewegte Heimat | 110-203 |
| 21. | 10:00 | Kulturgeschichte der Brücken | 110-014 |
| 28. | 10:00 | Norwegen | 110-015 |

## Juni

| | | | |
|---|---|---|---|
| 03. | 19:30 | Risiko Gundremmingen | 115-304 |
| 04. | 10:00 | Auf Safari in der Etosha-Pfanne | 110-016 |
| 05. | 19:30 | Mobbing in Schule und Beruf | 300-005 |
| 07. | 15:00 | Tavola Rotonda | 409-004 |
| 26. | 20:00 | Mesa redonda | 422-003 |
| 27. | 19:30 | Schwenk. Wirtschaftsgeschichte am Ort | 101-501 |

## Juli

| | | | |
|---|---|---|---|
| 03. | 19:00 | Round Table | 406-0003 |
| 04. | 19:00 | Table Ronde | 408-003 |
| 10. | 19:30 | Magen, Gastritis | 300-006 |
| 15. | 19:30 | Bosch-Siemens. Wirtschaftsgeschichte | 101-502 |

# Stichwortverzeichnis


A

Access 60
Acrylmalerei 22
Aquarellieren 22
Archäologie 10
Ausstellungen 10, 23
Autogenes Training 30

B

Beratung 58
Biologie 15
Buchführung 64
Bürgerschaftliches Engagement 86
Business English 45

C

Chinesisch 43
Computerschreiben 63, 72

D

Deutsch als Fremdsprache 42
Deutschtest für Zuwanderer 42
Digitale Bildbearbeitung 62

E

EDV-Beratung 58
EDV-Grundlagen 58
Einbürgerungstest 42
Englisch 43, 84
Entspannung 30
Ernährung 38
Erste Hilfe 37
Excel 59

F

Feldenkrais 34
Finanzbuchführung 64
Finanzen 12
Fitness 32
Fotografie 25
Französisch 47, 72

G

Geschichte 9
Gesundheit 30
Gesundheitsforum Heidenheim 30
Gießbert-Kurse 58, 85
GIMP 62
Gymnastik 33, 83

H

Homepage 62
HTML 62

I

„Ich für uns" 86
Internet 61, 84 ,85
Italienisch 49

J

Junge VHS 75

K

Kommunikation 65
Kroatisch 53
Kreatives Gestalten 26

L

Länderkunde 14, 80
Literatur 21, 82
Lohn und Gehalt 65

M

Malen 21
Massage 37
Mathematik 68
Musik 24

N

Naturkosmetik 21
Naturkunde 15
Neugriechisch 52
Nordic Walking 36

O

Ökologie 15
Outlook 60

P

Pastell 22
Persönlichkeitsbildung 89
Pilates 35
Plastisches Gestalten 23
Politik 9
Polnisch 52
Portugiesisch 53
Powerpoint 59, 72
Progressive Muskelentspannung 33
Psychologie 12

Q

QiGong 35, 83

R

Rechnen/Mathematik 68
Recht 12
Reparieren 27
Rhetorik 65
Russisch 53

S

Samba 24
Schmuckdesign 27
Schreibtraining 63, 72
Schreinern 27
Schulabschlüsse 68
Schwedisch 53
Spanisch 54
Styling 22

T

Tabellenkalkulation 59
Tablet PC 61
Tanz 24
Tastaturtraining 63, 72
Textiles Gestalten 28
Textverarbeitung 59, 88
Töpfern 23

U

Umweltbildung 15
Ungarisch 56

V

Veränderungen 8, 76
Vereine 87

W

Werken 27
Wiedereinsteigerkurs 44
Wirbelsäule 25, 34
Word 59, 88

X

Xpert Zertifikate 64

Y

Yoga 31, 86

Z

Zeichnen 22
Zeitgeschehen 8
Zeitgeschichte 9
Zertifikat „Start Deutsch 1" 42

©Bikeriderlondon

# Mensch & Welt

## vhs: Demokratische Orte des Lernens

Volkshochschulen verstehen sich schon immer als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volks-hochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Zeitgeschehen 8
Geschichte, Archäologie 10
Wirtschaft 12
Recht 12
Psychologie/Lebensführung 17
Philosophie 14
Länderkunde/Heimatkunde 14
Naturkunde/Biologie 15
Umweltbildung 15
Sportbootführerschein 16

# 1 Mensch & Welt

© Senator Film

## Veränderungen ...

„O wie gut erginge es manchen Menschen, wenn sie einmal aus ihrem Geleise herauskämen!", betonte der römische Philosoph und Dichter Lucius Annaeus Seneca schon vor etwa 2000 Jahren und wies damit auf die wohltuende Wirkung von Veränderungen hin. Im Zeitalter der Aufklärung stellte der deutsche Physiker und Aphoristiker Georg Christoph Lichtenberg fest: „Vergnügen an Veränderungen ist dem Menschen bleibend eigen." Der Komponist und Dichter Richard Wagner stellte lapidar fest: „Wandel und Wechsel liebt, wer lebt."
Ohne Veränderung gibt es keine Entwicklung, das erlebt jeder Mensch im Laufe seines Lebens. Nicht immer ist es einfach, sich mit Veränderungen zu arrangieren ... Es kann aber gelingen. Beispiele und Anregungen finden Sie in der folgenden Reihe von Veranstaltungen.

**100-001**
**Wolke Neun**
*Film von Andreas Dresen*

Nach dreißig Jahren Ehe trifft die mittlerweile auch schon bald 70-jährige Inge auf den noch älteren Karl. Zwischen den beiden entbrennt ein Feuer der Leidenschaft, wie Inge es mit ihrem Ehemann Werner schon lange nicht mehr erlebt hat. Hin und her gerissen von ihren Gefühlen nähert sie sich Karl immer mehr an, bis Werner seine Konsequenzen daraus zieht...

Dienstag, 25.2.2014, 16 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-002**
**Young at Heart**
*Dokumentarfilm*

Der „typische" Rentner sitzt gemütlich in einem Schaukelstuhl oder geht im Park spazieren. Aber nicht, wenn er zum Chor „Young at Heart" in Northampton gehört. Das Durchschnittsalter dieses ungewöhnlichen Ensembles liegt bei knapp über 70 Jahren und sie performen Rock und Pop Songs unter anderem von James Brown...

Montag, 10.3.2014, 16 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-003**
**Frau Walter Jens**
*Dokumentarfilm von Thomas Grimm*

Der Film über Inge und Walter Jens erzählt eine Partnerschaft zweier Wissenschaftler, die familiäres und gesellschaftliches Leben in außerordentlicher Weise in Einklang bringen. Die Demenzerkrankung von Walter Jens wird zur letzten großen Herausforderung einer lebenslangen Beziehung. Walter Jens als erster Rhetorik-Professor Deutschlands, Mitglied der Gruppe 47 und über Jahre engagierter Präsident der Akademie der Künste in Berlin, gehört über Jahrzehnte zu den einflussreichsten Intellektuellen in der geistigen Auseinandersetzung der BRD. Inge Jens beginnt mit der Herausgabe der Thomas-Mann-Tagebücher eine bedeutende editorische Lebensleistung, die im äußerst erfolgreichen Spätwerk des Ehepaars „Frau Thomas Mann" mündet.

Montag, 24.3.2014, 16 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-005**
**Das Beste kommt noch**
*Männer im Übergang zum Unruhestand*
Prof. Dr. Eckhart Hammer, Hochschullehrer

Schon mit seinem Buch „Männer altern anders" war der Reutlinger Sozialwissenschaftler und Gerontologe sehr erfolgreich. Mit „Das Beste kommt noch" öffnet er Perspektiven auf ein selbst organisiertes Leben nach der Pensionierung, über Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements oder über die Mitarbeit in Generationenprojekten.
In seinem Vortrag macht er Mut: Wer den „Unruhestand" bewusst gestaltet, kann in sich ungeahnte Potenziale an Erfüllung und Selbstbestimmung entdecken und sich in einer neuen Phase des Lebens selbstbestimmt entfalten.
Prof. Dr. Eckart Hammer, Leiter des Instituts für Fort- und Weiterbildung an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, kennt durch seine langjährige wissenschaftliche Arbeit als Gerontologe die Situation des Mannes, „bei dem der Wecker nicht mehr klingelt". Der Vortrag dient der Anregung, Information und Orientierung.

Mittwoch, 26.3.2014, 19:30 Uhr
5 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Eine Veranstaltung des Forums Bildung & Entwicklung

*Anzeige*

**100-006**
**Lebenskrisen – Lebensübergänge: wie „Frau" sie meistern kann.**
Verena Burgbacher

„Mein Jobverlust, die Trennung, die Krankheit, meine Krise - das war wirklich das Beste, was mir im Leben passiert ist! Ich will das wirklich nicht wieder erleben müssen, aber missen will ich die Zeit auf gar keinen Fall!"
Kennen Sie solche Aussagen von Bekannten, Freunden oder bei sich selbst? Wie kann „Frau" Lebenskrisen meistern? Was kollidiert am meisten? Wie kann ich Krise als Chance betrachten und was brauche ich, um aus der Krise die Wandlung zu schaffen? In welchen Schmetterling möchte ich mich verwandeln? Die Referentin ist Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), ausgebildet in Systemischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, in NLP (Master) und körperbezogener Psychotherapie nach Hakomi sowie Koautorin des Buches „Schluss mit dem schlechten Gewissen. Wege zu mehr Lebensfreude".

Mittwoch, 9.4.2014, 19:30 Uhr
5 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Eine Veranstaltung des Forums Bildung & Entwicklung

**100-011**
**Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen**
*Möglichkeiten, Verfahren, zuständige Stellen*
Martin Silberer

Nach wie vor haben es Migrantinnen und Migranten schwer, mit ihren ausländischen Berufsqualifikationen auf dem deutschen Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Das am 1. April 2012 in Kraft getretene Anerkennungsgesetz des Bundes und das darin enthaltene Berufsqualifikationsfeststellungsgesetz (BQFG) sollen die Integration in den Arbeitsmarkt verbessern und Menschen mit ausländischen Berufsqualifikationen neue Chancen auf dem deutschen Arbeitsmarkt eröffnen. Migranten lernen an diesem Informationsabend diese neuen Möglichkeiten kennen.

Montag, 24.2.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus
Zusammen mit dem Forum Integration und IAL-CISL

©Surkov Vladimir

**100-111**
**Zeit zu verschenken!**
*Informationsveranstaltung von „Ich für uns", Freiwilligenagentur HDH*
Anita Knauss, Caritas Ost-Württemberg

Sie denken schon länger darüber nach, sich ehrenamtlich zu engagieren? Fragen sich, wo der geeignete Platz für Sie ist, aber haben keinen Überblick über alle Einsatzfelder? Von Natur bis Kultur, von Soziales bis hin zu Sport: 300 Organisationen in Heidenheim freuen sich über Mitarbeit.
Diese Informationsveranstaltung ist eine gute Gelegenheit, einen Überblick über die Möglichkeiten in Heidenheim zu bekommen und sich unverbindlich informieren und beraten zu lassen. Haupt- und ehrenamtliche Engagementberaterinnen stehen Ihnen Rede und Antwort und erläutern den Prozess vom Erstgespräch bis hin zu den ersten Schritten in einem Engagement.

Donnerstag, 15.5.2014, 16-17:30 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, Foyer 1. OG

Zusammen mit „Ich für uns"

**100-113**
**Ehrenamt in der Wohnungslosenhilfe – ist das was für mich?**
Hubert Pflüger, Caritas Ost-Württemberg

Mietschulden, Arbeitslosigkeit oder Sucht. Egal was der Grund für Wohnungslosigkeit ist - wohnungslos ist nicht hoffnungslos. Die Caritas Ost-Württemberg berät und beherbergt Menschen, die ohne festen Wohnsitz sind. Die Wohnungslosenhilfe lebt von der Solidarität der Stärkeren mit den Schwächeren. Ideelle Unterstützung und ehrenamtliches Engagement sind wichtige Stützen dieser Arbeit. Diese Ehrenamtlichen werden von den Obdachlosen als wertvoller Teil der Gesellschaft wahrgenommen.

Donnerstag, 27.2.2014, 16-17:30 Uhr
Eintritt frei- Meeboldhaus, Foyer 1. OG

**100-701**
BLICKPUNKT ERNÄHRUNG
**Die CO2-Diät: Essen für den Klimaschutz**
Verena Schmidt-Steffens, Diplom-Oecotrophologin/Ernährungsberaterin

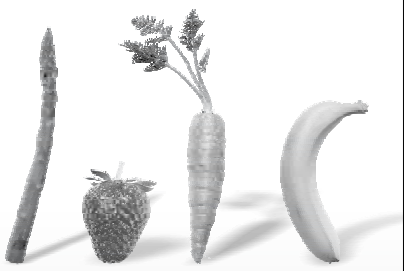
Statt Kalorien zählt bei dieser Diät das CO2, das bei Erzeugung und Transport der Lebensmittel in die Luft geblasen wird. Es geht um globale Zusammenhänge, aber auch um die heimische Erzeugung und unser Einkaufsverhalten. Sie erhalten Tipps, wie Sie mit Ihrem Ernährungsstil zum Klimaschutz beitragen und gleichzeitig genießen und etwas für Ihre Gesundheit tun können - ganz nach dem Motto „Ein bisschen nachhaltig kann jeder".

Montag, 3.4.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Eine Kooperation mit der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg und dem Landkreis HDH

*Anzeige*

Schwarzwurzel
Naturkost



Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau.

Am Wedelgraben Heidenheim 07321 21091
Mo - Do 8:30 - 18 Uhr, Fr 8.30 - 18:30 Uhr, Sa 7:30 - 13 Uhr

# 1 Mensch & Welt

© Gedenkstätte Grafeneck

**101-101**
**Das Bild von Behinderung damals und heute: Kontinuität und Wandel**
*Eröffnungsvortrag zur Wanderausstellung „Grafeneck 1940 - Geschichte und Erinnerung"*
Prof. Dr. Jeanne Nicklas-Faust

Im Rahmen der WerkStadt schlug die Fokusgruppe 13b („Integration und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen") in ihrem Abschlussbericht vor, die Wanderausstellung „Grafeneck 1940 - Geschichte und Erinnerung" im Rathausfoyer zu zeigen. In Grafeneck (Schwäbische Alb) begann im Jahr 1940 die sogenannte Aktion „T4". In nur einem Jahr wurden hier unter der nationalsozialistischen Herrschaft 10.654 Menschen mit geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen vernichtet.
Prof. Dr. Jeanne Nicklas-Faust, Bundesgeschäftsführerin der Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., referiert aus Anlass der Eröffnung dieser Wanderausstellung über aktuelle Grundlagen und Entwicklungen der pränatalen Diagnostik und mögliche Folgen, die auch heute zur Vernichtung sog. „lebensunwerten Lebens" in radikalisierter Form führen können, eingebettet in eine perfektionierte Organisation, in der die Verantwortung des Einzelnen minimiert wird.

Montag, 5.5.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Rathaus, Emil-Ortlieb-Saal
Zusammen mit der Lebenshilfe Heidenheim, Kreisärzteschaft, Ev. Gesamtkirchengemeinde, Kath. Gesamtkirchengemeinde

**101-102**
**„Grafeneck 1940 – Geschichte und Erinnerung"**
*Wanderausstellung*
Krankenmord im Nationalsozialismus - Grafeneck 1940 - Euthanasie-Verbrechen in Südwestdeutschland
Dienstag, 6.5. - Donnerstag, 22.5.2014
Rathaus, während der Öffnungszeiten

**101-201**
**Ahnenforschung für Ahnungslose**
Jan Wiechert

Immer mehr Menschen aus allen Generationen und Schichten zieht es in die Archive, um dort mehr über die eigenen Wurzeln zu erfahren. Wie aber forscht man erfolgreich nach seinen Vorfahren? Wo nimmt man deren Fährte auf? Und welche Möglichkeiten gibt es, die gewonnenen Informationen systematisch darzustellen?
Im Kurs wird das nötige Handwerkszeug für angehende Familienforscher praxisnah erarbeitet. Die Teilnehmer erfahren alles Wichtige über die Arbeit im Archiv und die wichtigsten Quellenarten, erlernen das Lesen historischer Handschriften und das Erstellen von Ahnentafeln und Stammbäumen. Auch die Chancen (und Tücken) der Online-Genealogie werden thematisiert.
Jan Wiechert ist Fachautor für regionale Geschichte, übernimmt genealogische Auftragsrecherchen und arbeitet unregelmäßig als Dozent oder Museumsführer bzw. -pädagoge.

Fr, 28.2. und Samstag, 1.3.2014, 9-16 Uhr
48 Euro; Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 21.2.2014

**101-301**
**Der spätrömische Kaiserpalast Romuliana – ein archäologisches Denkmal von Weltrang**
Dr. Gerda Sommer-von Bülow, Deutsches Archäologisches Institut

Um das Jahr 300 n. Chr. schien sich das Zentrum des Römischen Reiches in den Balkanraum zu verlagern. Die Kaiser Diokletian und Konstantin d. Gr., die beide im heutigen Kroatien bzw. Serbien geboren wurden, leiteten nachhaltige Veränderungen in der Geschichte Europas ein. Nachfolger des einen und Vorgänger des anderen war Kaiser Galerius, der sich in seiner Heimatregion, der damaligen Provinz Dacia ripensis im Ostteil des heutigen Serbien, einen Palast bauen ließ, der heute auf der UNESCO-Welterbeliste steht und Gegenstand deutsch-serbischer Gemeinschaftsforschungen ist.

Mittwoch, 9.4.2014, 18 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Deutschen Naturkundeverein Heidenheim und dem Förderverein Museum im Römerbad

**101-302**
**Der Hathor-Tempel von Dendera**
Ulrike Stich, Archäologin

Die in Oberägypten gelegene Tempelanlage aus griechisch-römischer Zeit gilt als eine der am besten erhaltenen in ganz Ägypten. Der hier ansässige Hathor-Kult lässt sich bis in prädynastische Zeit zurückverfolgen. Die heutige Form des Tempels besticht nicht nur durch seine gute Erhaltung, sondern auch durch ein einzigartiges Kryptensystem, in welchem vermutlich die Kultgegenstände aufbewahrt wurden und dessen Wandreliefs mit enigmatischen Darstellungen versehen sind (Glühbirne von Dendera). Des weiteren befand sich an einer der Decken ein Relief mit der Darstellung des Tierkreises, welches Napoleon entfernen ließ; es befindet sich heute im Louvre.

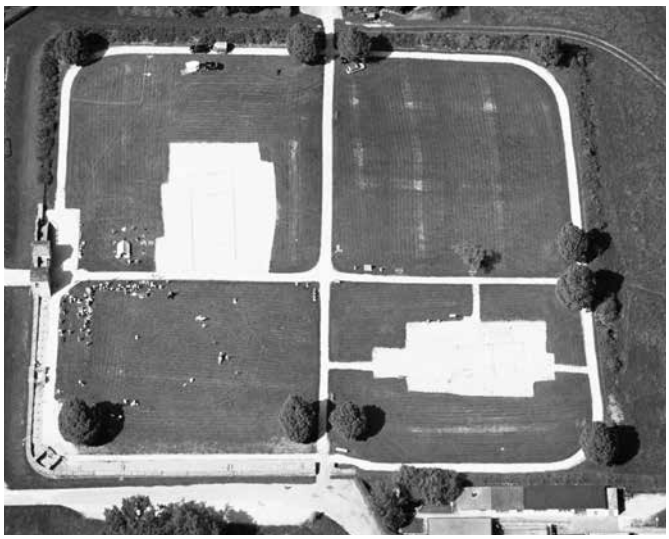
Mittwoch, 7.5.2014, 19:30 Uhr
6 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Der Studienkreis Archäologie bietet allen an Archäologie Interessierten ein Forum des Informationsaustausches. In lockerer Runde werden Methoden und Ergebnisse aus allen Bereichen archäologischen Forschens vorgestellt und diskutiert. Zu diesem Zweck werden auch Wissenschaftler von Universitäten, Museen und Denkmalschutzbehörden als Gastreferenten eingeladen. Einen Schwerpunkt des Studienkreises bildet die regionale Vor- und Frühgeschichte sowie die Archäologie der Römerzeit und des Mittelalters. Darüber hinaus werden aber auch allgemeine kulturgeschichtliche Themen aus der antiken Welt und anderen Epochen aufgegriffen.**

**101-401**
**Reiter, Fußsoldaten, Kundschafter. Neues zu den römischen Militärlagern in Welzheim**
*Studienkreis Archäologie*
Dr. Marcus Meyer, Landesamt für Denkmalpflege Esslingen a. N.

Welzheim liegt am UNESCO-Welterbe Obergermanisch-Raetischer Limes. In römischer Zeit befanden sich hier drei Militärlager. Das größte beherbergte eine 500 Mann starke Reitereinheit, die ranghöchste Truppe im obergermanischen Teil von Baden-Württemberg. Im Rahmen eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten dreijährigen Projekts erfolgt seit Kurzem die Auswertung der Ausgrabungen. Diese erbrachten in der Vergangenheit spektakuläre Funde, darunter den bekannten

© Y. Mühleis, Landesamt für Denkmalpflege



© Landesamt für Denkmalpflege

„Schuhfund". In einem reich bebilderten Vortrag werden neue Erkenntnisse über das Aussehen der Anlagen und die Römerzeit in Welzheim präsentiert.

Dienstag, 18.2.2014, 19:30 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Zusammen mit dem Förderverein Museum im Römerbad

**101-402**
**Technik und Verkehr des frühen Mittelalters im Spiegel archäologischer Funde von Großhöbing (Landkreis Roth)**
*Studienkreis Archäologie*
Dr. Thomas Liebert

Der Bau der ICE-Trasse Nürnberg-Ingolstadt ermöglichte in den Jahren 1995 bis 2001 großflächige archäologische Untersuchungen im südlichen Mittelfranken. Hierbei gelang es, im Schwarzachtal bei Großhöbing umfangreiche Feuchtbodenbefunde zu dokumentieren. Die mehr als 3000 an drei Fundstellen geborgenen Hölzer entstammen überwiegend frühmittelalterlichen Bauhorizonten. Bei einem der Fundpunkte handelt es sich um eine Bootslände, die im 9. Jahrhundert n. Chr. genutzt und mehrfach umgebaut wurde. Im Bereich der anderen Fundstellen konnten hingegen die Standorte zehn verschiedener Wassermühlen des 6. bis 9. Jahrhunderts mit zugehöriger Wasserführung nachgewiesen werden. Weitere Befunde belegen Wassermühlen für das 11. und 12. Jahrhundert. Die umfangreichen wasserbautechnischen Eingriffe im Aueraum werfen ein Schlaglicht auf den hohen Entwicklungsstand frühmittelalterlicher Mühlentechnologie. Zugleich offenbaren die Befunde auch erste ökologische Probleme, die durch die menschlichen Eingriffe in diesem Naturraum entstanden.
Dem Referenten wurde am 8. November 2013 der 13. Kurt-Bittel-Preis der Stadt Heidenheim für Süddeutsche Altertumskunde verliehen.

Dienstag, 18.3.2014, 19:30 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Zusammen mit dem Förderverein Museum im Römerbad

**Wirtschaftsgeschichte am Ort**
**Mit der Veranstaltungsreihe „Wirtschaftsgeschichte am Ort" beginnt der Heimat- und Altertumsverein Heidenheim in Zusammenarbeit mit der vhs Heidenheim eine neue historische Veranstaltungsreihe. Diese stellt jeweils im Frühjahr und im Herbst ein Unternehmen von historischer Bedeutung für Heidenheim vor.**
**Die Veranstaltungen finden am authentischen Ort des historischen Geschehens statt. In der unmittelbaren, konkreten Anschauung dessen, was offensichtlich heute noch und was heute nicht mehr vorhanden ist, wird gezeigt, was Geschichte im Kern ausmacht: nämlich andauernden Wandel.**

**101-501**
**Das Werk Mergelstetten der Schwenk Zement KG**
Das Werk Mergelstetten der Schwenk Zement KG
*Werkführung mit historischen und aktuellen Hintergründen.*

Das Zementwerk Mergelstetten des Kommerzienrats Dr. Carl Schwenk nahm 1901 den Betrieb auf, im selben Jahr also, in dem sich historisch interessierte Heidenheimer zum Heimat- und Altertumsverein zusammenschlossen. Man kann sogar sagen, dass beide denselben ‚geistigen Vater' hatten: Eugen Gaus, Professor am Heidenheimer Realgymnasium, gab den entscheidenden Antrieb zur Gründung des HAV; Gaus bereitete auch mit seinen geologischen Forschungen über die örtlichen Zementmergel-Vorkommen den Boden für den Aufbau einer Filialfabrik des ursprünglich in Söflingen bei Ulm ansässigen Unternehmens. Im Jubiläumsjahr der Brenzbahn wird selbstredend das Industriegleis der Fabrik besonders hervorgehoben.
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Haupteingang der Schwenk Zement KG in Mergelstetten

Freitag, 27.6.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei

**101-502**
**Geschichte und Zukunft des Werks Giengen der BSH Bosch und Siemens Haushaltsgeräte GmbH**

Das Werk wird 2014 siebzig Jahre in Giengen ansässig sein. Einen enormen Aufschwung erlebte es in der deutschen Wirtschaftswunder-Zeit nach dem zweiten Weltkrieg. Doch anders als viele andere deutsche Hersteller von Haushaltsgeräten, die auch in den 1950er und 1960er Jahren aufstiegen, sind die BSH und ihr Giengener Werk noch heute am Markt erfolgreich.
Aus Anlass des 150. Brenzbahnjubiläums wird die Werksführung auch die Bedeutung des Bahnanschlusses und die Industriegleise thematisieren.
Treffpunkt: Haupteingang BSH Giengen

Dienstag, 15.7.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei

Zusammen mit dem Heimat- und Altertumsverein

# 1 Mensch & Welt

**104-101**
**Finanzen per Klick**
*Budget- und Finanzplanung. Einführung in den Web-Budgetplaner.*
Marcus Wittkamp

Wer seine Einnahmen und Ausgaben gut kennt, hat den Grundstock für eine solide Finanzplanung gelegt. Das gute alte Haushaltsbuch kommt in einer modernen Version als Web-Budgetplaner daher und besticht vor allem durch seine komfortablen Erfassungsmöglichkeiten und vielfältigen Auswertungen. Je genauer es auf die individuelle Haushaltssituation eingestellt ist, umso ergiebiger sind die Erkenntnisse rund um das eigene Geld.
Inhalte: Die richtige Einstellung - den Web-Budgetplaner individuell anlegen; Schnell erfasst - Einnahmen und Ausgaben buchen; Alles im Blick - Übersichten und Auswertungen; Im Anschluss - weitere Nutzungsmöglichkeiten; Aus der Praxis - Fallbeispiele und Übungen

Montag, 17.3.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, EDV-Raum A

**104-102**
**Mit Kopf oder Bauch – Finanzentscheidungen treffen**
*Budget- und Finanzplanung*
Marcus Wittkamp

Mit Geld umgehen - das tun wir alle täglich mit einer großen Selbstverständlichkeit. Doch dabei verhalten wir uns längst nicht immer so vernünftig und rational, wie wir glauben. Welche Motive leiten uns? Wo überschätzen wir uns und den Markt? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht - mit weitreichenden finanziellen Folgen? Ein klärender Blick auf unsere ökonomischen Verhaltensweisen hilft, Fehler zu erkennen bzw. zu vermeiden und uns selbst finanziell besser zu organisieren.

Freitag, 28.3.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**104-103**
**Ideen brauchen Geld, Geld braucht Ideen**
Dorothee Perrine, „Ich für uns",
Gabriele Antoniuk, Bürgermentorin
Siehe Seite 87
Samstag, 24.5.2014, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; Eintritt frei
Meeboldhaus
Teilnehmerzahl: 5-12
Anmeldeschluss: 19.5.2014

©Isak55

**105-102**
**Der Verein und die Steuer**
*Grundlagen der Vereinsbesteuerung (Teil 2)*
Rainer Ludwig, Steuerberater, Diplom-Betriebswirt (BA)

Siehe Seite 87
Mittwoch, 12.3.2014, 18-19:30 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, Raum 1

**105-104**
**Erbschaft planen**
Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem gesamten Erbrecht. Einen Schwerpunkt dabei bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform (2010) erläutert. Der Referent erklärt, wie Sie ein Testament erstellen können und aus welchem Grund ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Dienstag, 11.3.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**105-108**
**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**
*Rechtzeitig vorsorgen für Alter, Krankheit und Unfall*
Stefan Kauffmann, Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Siehe Seite 78
Montag, 17.3.2014, 15 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Zusammen mit dem Betreuungsverein Heidenheim e. V.

**107-101**
**Wege zum Selbst**
Ulrike Horak, Qualifizierte Homöopathin des BKHD, Heilpraktikerin - Klass. Homöopathie

Es kann passieren, dass man sich in den Irrungen und Wirrungen des Lebens, den Anforderungen des Alltags und der schnelllebigen Zeit verliert. Durch Schicksalsschläge, seelische Verletzungen und Verluste errichtet man einen Schutzpanzer, der einen von seinem Selbst abtrennt, sodass man sich immer weniger spürt. Man verliert sich selbst, ist unentschlossen, ängstlich und fühlt sich schwach. Wohlbefinden und persönliche Ausstrahlung nehmen ab. Verspannung, Schmerz und psychosomatische Krankheiten sind oft die Folge.
Ziel des Workshops ist es, mittels verschiedener Methoden aus der energetischen Körperarbeit wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und psychosomatische Krankheiten als Signale zu erkennen und zu verstehen. Bioenergetische und biodynamische Körperübungen, Entspannungs- und Atemübungen, Klangarbeit, Fantasiereisen, Körperspürreisen und Begegnung helfen, Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, zu entspannen und aufzutanken. Die Lebensenergie kann wieder in den gesunden Fluss kommen.

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Samstag, 22.2.2014, 14-18 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 35 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**107-102**
**Aufblühen durch Fokussierung auf die Stärken statt auf die Schwächen von Menschen**
*Seminar nach Dr. Martin Seligman*
Lore Maier, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Wollen Sie Ihre Fähigkeiten zu mehr Wohlbefinden aktivieren? Durch die Konzentration auf die eigenen persönlichen Stärken und Talente werden Elemente des Wohlbefindens wie zum Beispiel Lebenszufriedenheit und Optimismus in den Mittelpunkt des Alltags gestellt. Das Wohlbefinden nimmt zu, wenn man seine Stärken möglichst oft in seinem täglichen Leben nutzen kann. Indem man sein „katastrophales Denken" in ein „reales Denken" wandelt, werden die meisten Situationen, in denen man glaubt, hilflos zu sein, zu Situationen, in denen man gefordert, herausgefordert ist. Man kann sie also verändern.
Einfache Übungen helfen herauszufinden, was die eigenen Stärken sind und wie diese bei der Arbeit, in Beziehungen und in der Freizeit fördernd eingesetzt werden können.

Samstag, 15.3.2014, 9-12 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 24 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 10.3.2014

**107-103**
**Warum Kinder Grenzen brauchen**
Gabriele Kron, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Kinesiologin

Junge Eltern wissen oft nicht, warum Kinder Grenzen brauchen. Auch die Kinder müssen erst lernen, mit den bewusst gesetzten Grenzen umzugehen. Grenzen sind für Kinder eine wichtige Voraussetzung für gesunde Entwicklung.
Sie erfahren in diesem Seminar, wie Kinder Grenzen suchen und wie sie sie finden: So schnell, wie die Kleinen ihre Tricks raushaben, die gezogenen Grenzen zu umgehen, müssen die Eltern erst einmal sein!
Gegen Vorlage des Gutscheins „Schlossberg-Baby" ist die Teilnahme kostenfrei.

Freitag, 21.3.2014, 19:30-21:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 15 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.3.2014

©Zurijeta

**107-106**
**Schlaf, Kindchen, schlaf...**
Gabriele Kron, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Kinesiologin

Was tun, wenn das Kind nachts nicht schläft und trotz elterlicher Fürsorge weint und schreit? Es gibt unzählige Gründe dafür: Hunger, Schmerzen, die falsche Schlafumgebung, gestresste Eltern oder falsche Schlafgewohnheiten.
Viele Ratgeber beschreiben Rezepte: schreien lassen oder mit ins Bett? Soll man Kinder nach Schema F behandeln, wie dies einige empfehlen? Werden Kinder für die Anforderungen der Gesellschaft passend gemacht? Oder sind Rezepte eine wertvolle Hilfe für die ganze Familie, die wegen der nächtlichen Eskapaden ihres Schreihälschens vor Erschöpfung nicht mehr weiter weiß?
So unterschiedlich die Gründe, so vielfältig sind die Methoden, einem Kind in den Schlaf zu helfen. Sie erfahren mögliche Ursachen, welches Schlafbedürfnis kleine Kinder haben, welche Möglichkeiten es gibt, dass das Kind erholsamen Schlaf findet und wann professionelle Hilfe angeraten ist.
Gegen Vorlage des Gutscheins „Schlossberg-Baby" ist die Teilnahme kostenfrei.

Freitag, 11.4.2014, 19:30-21:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 15 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 4.4.2014

**107-107**
**Einfluss gewinnen und mitgestalten**
*Den eigenen Wirkungsbereich erweitern und stärken*
Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin

Wer Einfluss hat, kann Ideen weiterbringen und in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft mitgestalten, aufbauen und stärken, was ihr oder ihm wichtig ist. Auch wer Missstände im persönlichen oder gesellschaftlichen Umfeld auflösen möchte, braucht Einfluss. Mehr Einfluss anzustreben und ansteckend auf andere zu wirken ist daher ein wertvolles Ziel. Doch wie kommt es, dass manche Menschen mehr Einfluss haben und mehr bewegen können als andere? Sogar dann, wenn sie keine herausragende Position im Beruf oder in der Gesellschaft einnehmen? Ist es möglich, sich auch unabhängig von einer herausragenden Stellung Einfluss zu erarbeiten? An diesem Abend erfahren Sie, welche Lebenshaltungen und Fertigkeiten die Grundlage von Einfluss und Wirkung sind. Sie erhalten Anregungen zur Selbstentwicklung und erlernen ganz praktisch Übungen, wie Sie sich selbst fördern können, um einflussreicher und wirksamer zu werden.

Dienstag, 29.4.2014, 19:30-21:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 18 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 22.4.2014

**107-705**
**Klassenarbeit oder Prüfung leicht gemacht**
*So kannst du konzentrierter lernen*
Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin

Für Mädchen und Jungen ab 12
Siehe Seite 70
Freitag, 4.4.2014, 15:30-18:30 Uhr
Samstag, 5.4.2014, 9:30-12:30 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 36 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 28.3.2014

# 1 Mensch & Welt

**107-801**
**Beratung vor dem Hundekauf**
Stefanie Grath

Sie denken darüber nach, Hundebesitzer zu werden, haben sich aber noch nicht entschieden, welche Rasse oder Mischung es sein soll? Von welchen Überlegungen lassen Sie sich leiten, an welchen Erfahrungen orientieren Sie sich? Wer ein Auto kauft, orientiert sich selbstverständlich am Rat von Fachleuten. Wer einen Hund kaufen will, sollte noch verantwortungsbewusster handeln.
In diesem Seminar erfahren Sie Allgemeines zu Hundehaltung und Ausbildung sowie über die Eignung von Rasse bzw. Mischung für unterschiedliche Hundehalter. Sie erhalten Entscheidungshilfen und Informationen zu der von Ihnen ausgewählten Rasse, über Erbkrankheiten, für die Auswahl des Welpen. Sie lernen die Unterschiede zwischen Züchter, Hobbyzüchter, Vermehrer, Hundehändler kennen. Ihr Hund muss leider zuhause bleiben.
Die Referentin ist Tierärztin und Kynologin.

Samstag, 3.5.2014, 9:30.11:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 24 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 28.4.2014

**108-103**
**Täuschung und Enttäuschung**
Hans-Paul Riemann

Das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist für viele die Steigerung des Genusses und die Verringerung des Leidens. Doch wie schon Epikur erkannt hat, ist nicht Leid das größte Hindernis auf dem Weg zur Lust, sondern Täuschung. Daher geht es an diesem Abend um das Thema „Täuschung und Enttäuschung".
Das Thema hat der Referent vertieft in seinem Buch „Wahrheit, Würde und andere Zumutungen. Wie man Enttäuschungen vermeiden kann" (2013).
Bei Interesse ist eine Fortsetzung auch im aktuellen Semester möglich.

Donnerstag, 20.3.2014, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 15 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**110-000**
**Fast eine Reise nach Schottland...**
*Whisky für Einsteiger*
Bernhard Weber, Malt-Ambassador

Unter der kundigen Führung eines erfahrenen Whiskyexperten und Malt-Ambassadors unternehmen Sie „eine Reise nach Schottland". In Wort und Bild lernen Sie die wichtigsten Whiskyregionen Schottlands und deren legendäre Whiskys kennen. Beim Tasting der verschiedenen Whiskys werden Ihnen die Unterschiede der verschiedenen Regionen im Bezug auf die Aroma- und Geschmacksunterschiede deutlich - Sie lernen diese zu unterscheiden. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte, die Herstellung, die Lagerung und den Genuss des sagenumwobenen Getränkes „Single Malt Scotch Whisky". Auch Begriffe wie „Angel's Share" oder „uisge beatha" werden anschließend keine Fremdwörter mehr für Sie sein. Im Entgelt sind fünf Whiskys sowie Snacks enthalten.

Freitag, 4.4.2014, 19-22 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 43 Euro
(inkl. 23 Euro Verkostung)
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-20
Anmeldeschluss: 12.5.2014

**Treffpunkt am Vormittag**
**Die Vorträge dieser traditionsreichen Reihe zu landes- und heimatkundlichen Themen finden mittwochs um 10 Uhr im Elmar-Doch-Haus statt – im Vortragssaal im 2. OG, bequem über den Aufzug zu erreichen. Eintritt jeweils 3 Euro. Voranmeldung ist nicht erforderlich. Detaillierte Beschreibung ab Seite 78**

**110-001**
**Ukraine – Scharnier zwischen Orient und Okzident**
Willi Kässer
Mittwoch, 5.2.2014

**110-002**
**Budapest spezial**
Dieter Schneider
Mittwoch, 12.2.2014

**110-003**
**Neuguinea**
Fritz Kortler
Mittwoch, 19.2.2014

© *Willi Kässer*

**110-004**
**Unterwegs durch Ost-Tibet**
Gabriele Münzner
Manfred Münzner
Mittwoch, 26.2.2014

**110-005**
**Frühling im Brenztal**
*Film*
Ulrich Lieber
Mittwoch, 5.3.2014

**110-006**
**Myanmar**
*Licht und Schatten über Buddhas Lieblingsland*
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe
Mittwoch, 12.3.2014

**110-007**
**... und auf Besen reiten sie durch die Nacht.**
*Die Hexenverfolgungen*
Matthias Hofmann
Mittwoch, 19.3.2014

**110-008**
**Zuhause in der Altmark**
Dr. Harald Schwenk
Mittwoch, 26.3.2014

**110-009**
**Die Oberlausitz**
Dieter Schneider
Mittwoch, 2.4.2014

**110-010**
**Windhoek: Namib-Wüste und Walfischbucht**
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.
Mittwoch, 9.4.2014

**110-011**
**Der Imker und sein Garten**
*Film*
Ulrich Lieber
Mittwoch, 30.4.2014

**110-012**
**Angkor, ein buddhistisches Vermächtnis**
*Die vergessene Tempelstadt in den tropischen Regenwäldern Südostasiens*
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe
Mittwoch, 7.5.2014

**110-013**
**Laos: Vom Glauben behütet, von der Welt vergessen**
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe
Mittwoch, 14.5.2014

**110-014**
**Kulturgeschichte der Brücken**
Dr. Harald Schwenk
Mittwoch, 21.5.2014

**110-015**
**Norwegen**
Christa Ostertag, Reiseverkehrskauffrau
Mittwoch, 28.5.2014

**110-016**
**Auf Safari in der Etosha-Pfanne**
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.
Mittwoch, 4.6.2014

**110-202**
**Bewegte Heimat**
*Baden und Württemberg im Film*

„Bewegte Heimat" erzählt mit einzigartigen und teilweise zuvor nie gesehenen Filmsequenzen die Geschichte des Südwestens seit jener Zeit, als die Bilder das Laufen lernten. Viele Szenen stammen aus privatem Beseitz und aus Beständen der Landesfilmsammlung Baden-Württemberg. Die Autoren haben aber auch andere Archivbestände gesichtet und die besten filmischen Spuren und Quellen aus der bewegten und bewegenden Geschichte Baden-Württembergs gefunden. Sie können den Film zum Preis von 14,95 Euro im Anschluss an die Vorführung erwerben.
Dokumentarfilm; Deutschland 2012, 55 Min.

Dienstag, 4.2.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**110-203**
**Bewegte Heimat**
*Baden und Württemberg im Film*

Wie 110-202
Montag, 19.5.2014, 16 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**114-104**
**Obstbaumschnittkurs**
*Winterschnitt*
Hans-Ulrich Hagmeier

Im Lehrgarten des Kreisobstbauverbandes in Bergenweiler erlernen Sie die Grundzüge des Obstbaumschnitts in Theorie und Praxis. Sie haben Gelegenheit zum Mittagessen im Gasthaus zum Ochsen.
Treffpunkt: Bergenweiler, Gasthaus zum Ochsen, Dorfstraße 17, 89567 Sontheim.
Eigene Anreise

Samstag, 1.3.2014, 9:30-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 10 Euro
Teilnehmerzahl: 5-17
Anmeldeschluss: 24.2.2014

Zusammen mit dem Landratsamt Heidenheim

**115-201**
**Rückkehr von Bär, Wolf und Luchs**
Helmut Felgner, Landesnaturschutzverband Baden-Württemberg

Freitag, 7.2.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**115-202**
**Wer klopft denn da?**
*NABU-Specht-Safari*
Markus Schmid

Exkursion in den Wildpark Duttenstein, eines der spechtreichsten Waldgebiete im Landkreis.
Treffpunkt: Heidenheim, Parkplatz Treff 9, Friedrichstr. 9, 8 Uhr

Sonntag, 30.3.2014, 8-14 Uhr
Eintritt frei

**115-203**
**Lebensraum Streuobstwiese**
Markus Schmid

Exkursion ins Steinkauz-Streuwiesenprojekt Ostfildern mit privaten Fahrgemeinschaften.
Treffpunkt: Heidenheim, 8 Uhr, Parkplatz Treff 9, Friedrichstr. 9

Sonntag, 27.4.2014, 8-14 Uhr
Eintritt frei

**115-204**
**Ein Moor erwacht.**
*Natur im Dattenhauser Ried*

Exkursion mit Walter Beissmann und Bernd Engelhart ins Niedermoor, das derzeit wiedervernässt wird. Im Anschluss gibt es Frühstück in der Natur. Es werden private Fahrgemeinschaften gebildet. Treffpunkt: Heidenheim, Parkplatz Treff 9 (8 Uhr), Herbrechtingen, Hallenbad (8:15 Uhr). Rückkehr gegen 14 Uhr.

Sonntag, 18.5.2014, 8-14 Uhr
Eintritt frei

**115-205**
**Streuwiesenpflege im NSG Brünneleswiesen**
Markus Schmid

Aktiver Mäheinsatz im Schutzgebiet in Aufhausen. Treffpunkt: Bahnhof Schnaitheim. Arbeitsgeräte sind vorhanden. Anschließend gibt es ein Helfer-Vesper.
Bitte Handschuhe mitbringen.

Samstag, 20.9.2014, 9-14 Uhr
Eintritt frei

**115-301**
**Wir können Energiewende!**
*Wie Energiewende funktionieren kann, wenn man will ...*
Raimund Kamm, Diplom-Ökonom

Der Referent entwickelt einen abgestimmten Masterplan, wie Energiewende ohne Kohle funktionieren kann. Das Ziel ist klar: 100% regenerative Versorgung. Er zeigt, dass das bezahlbar und bei sicherer Versorgung machbar ist, und außerdem, welche volks- und betriebswirtschaftlichen Vorteile unser Land und unsere Industrie davon haben. Die Verlängerung von Atom- und Kohlestrom ist jedenfalls keine Lösung für die ökologischen und energiewirtschaftlichen Herausforderungen.

Dienstag, 25.3.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Zusammen mit Solar Mobil Heidenheim e. V.

**115-302**
**E-Mobilitäts-Modellstadt Schwäbisch Gmünd**
*Vortrag und Diskussion*
Michael Schlichenmaier, Stadtverwaltung Schwäbisch Gmünd

Gmünd wagt den großen Sprung nach vorn und rüstet sich mit E-Mobilen für eine abgasarme Landesgartenschau. E-Mobilität ist aber mehr als ein paar Elektrofahrzeuge: Sie ist ein integriertes Mobilitätskonzept, das alle Verkehrsmöglichkeiten einbezieht.

Dienstag, 8.4.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

**115-303**
**Energiewende unter Schwarz-Rot**
Werner Glatzle

Wohin gehts mit der Energiewende infolge der Koalitionsvereinbarungen? Was läuft schief, wo muss umgesteuert werden? Roderich Kiesewetter, MdB (CDU), die Grünen-Politikerin Margit Stumpp und der unparteiische Leiter des EWO-Kompetenzzentrums Penzberg, Prof. Dr. Wolfgang Seiler, diskutieren miteinander und mit dem Publikum.

Dienstag, 13.5.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

**115-304**
**Risiko Gundremmingen**
*Risiken des Betriebs des Kernkraftwerks Gundremmingen unter besonderer Berücksichtigung der beantragten Leistungserhöhung*
Dipl.-Ing. Dieter Majer, Ministerialrat a. D.

Der Koautor der Risikostudie zum Kernkraftwerk Gundremmingen stellt die Bedrohung durch den Betrieb und die beantragte Leistungserhöhung dar. Wesentliche Sicherheitsfragen sind die Konstruktion des Reaktordruckbehälters, die Kühlsysteme, Erdbebensicherheit, Brennelementlagerbecken und Überflutungssicherheit.

Dienstag, 3.6.2014, 19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

**115-403**
**Ein Haus aus Holz oder Lehm – gesund und temperiert**
Martin Denk, Diplom-Ingenieur (FH)

„Ein gesundes Haus ist der aktivste Umwelt- und Menschenschutz, den ein Mensch leisten kann." (Dr. Hubertus Palm, Arzt, Begründer der Baubiologie) Diesem Motto folgt der Referent, der sich auf nachhaltiges Bauen spezialisiert hat. Sie erhalten Informationen zu folgenden Fragen: Was bedeutet gesundes und ganzheitliches Bauen? Was heißt behagliches Bauen? Was ist ein Naturhaus? Nachhaltig bauen - geht das? Was heißt nachhaltig? Was sind Naturbaustoffe? Wie gut oder schlecht, energetisch betrachtet, ist mein Altbau tatsächlich? Dämmt ein Wärmeverbundsstem wirklich? Ist ein massives Haus besser? Stimmt die Energieeinsparverordnung? Was wird „gespart"? Was ist am U-Wert problematisch? Aufsteigende Feuchte - gibt es diese wirklich? Der Referent führt anhand einer Präsentation in die Fragestellung ein. Außerdem stellt er verschiedene Möglichkeiten der Bewertung von Gebäuden vor.

Montag, 17.3.2014, 18-21 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 10 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 10.3.2014

**116-701**
**Sportbootführerschein Binnen für Segel- und Motorboote**
*Theoriekurs*
Kay Jürgensen

Wassersport mit Segel- und Motorbooten wird in Deutschland immer beliebter. Zur sicheren Führung eines Wasserfahrzeugs gehört eine fundierte theoretische und praktische Grundausbildung, um gefährliche Situationen auf dem Wasser vermeiden zu können. Der Gesetzgeber hat für den Binnenbereich den „Sportbootführerschein Binnen für Segel- und Motorboote" eingeführt, der im In- und Ausland als Qualifikationsnachweis zum Führen von Wasserfahrzeugen im Binnenbereich anerkannt wird. In diesem Seminar bereiten Sie sich auf die amtliche Führerscheinprüfung vor; sie besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil (am Forggensee zwischen Mai und September - Sie wählen den für Sie passenden Termin).
Im Entgelt für den Theoriekurs sind Lehrbuch (22,90 Euro), die Gebühren für die Theorieprüfung (37 Euro) und die Gebühren für die Prüfungsanmeldung (16 Euro) enthalten.

© *NABU Heidenheim*

Bitte Schreibsachen mitbringen.

Samstag, 29.3.2014, 9-18 Uhr
Sonntag, 30.3.2014, 9-18 Uhr
2 Termine; 20 USt.; 175,90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5-15
Anmeldeschluss: 24.3.2014

*Anzeige*

**Gewässerführerausbildung entlang der Brenz bis zur Donau**
Das Schwäbische Donautal ist eine der wasserreichsten Landschaften Süddeutschlands
Die Lkr. Dillingen und Heidenheim bieten darum mit Unterstützung von Donautal-Aktiv und dem Umweltminesterium Baden-Baden-württemberg im Rahmen des Modellvorhabens chance.natur eine Ausbildung zum Gewässerführer/zu Gewässerführerin an!
Sie interessieren sich für die Gewässer in ihrer Umgebung und haben Freude daran, erworbenes Wissen zu vermitteln? Dann sind die wichtigsten Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung erfüllt.

**Der Kurs:** Die Ausbildung umfasst etwa 120 Stunden, verteilt auf 20 Tage.
Kursdauer: 10 Termine von 21. März 2014 bis 11. Oktober 2014
Kurszeiten: Freitagnachmittag, Samstag ganztägig
Die Kursgebühr beträgt 300,-€ (inkl. Kursunterlagen) pro Teilnehmer
**Anmeldung und weitere Informationen**
Umweltstation mooseum
Schlossstraße 7, 89431 Bächingen a. d. Brenz
Tel.: 07325 / 952583 Fax.: 07325 /924724
Email: info@mooseum.net
http://www.mooseum.net
Anmeldeschluss ist der 1. März 2014
**Fachliche Durchführung:**
WBW Fortbildungsgesellschaft für Gewässerentwicklung mbH, Karlsruhe in Zusammenarbeit mit dem mooseum

## Angebote der VHS Giengen

### Studien-, Musik- und Theaterfahrten

**103-001**
Bundesverfassungsgericht / Ausstellung Imperium der Götter
Isis - Mithras - Christus. Kulte und Religionen im Römischen Reich
Badisches Landesmuseum Karlsruhe
Freitag, 14.03.2014
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
48 Euro inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

**103-002**
Würzburg und Veitshöchheim
Samstag, 12.04.2014
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
44 Euro inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

**103-003**
Stuppacher Madonna und Creglinger Marienaltar
Samstag, 10.05.2014
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
44 Euro inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

**103-004**
Große Landesausstellung von Baden-Württemberg
600 Jahre Konstanzer Konzil (1414-1418), das Weltereignis des Mittelalters
Samstag, 28.06.2014
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
56 Euro inkl. Fahrt, Fähre, Führungen, Eintritte

**103-005**
Fastnacht der Hölle - Der erste Weltkrieg und die Sinne
Samstag, 12.07.2014
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
41 Euro inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

### Reisen

**105-005**
London-Sprachreise für Schüler von 14 bis 17 Jahren
*Flugreise*
3.8.2014 – 16.8.2014
ca. 1.295 Euro für Jugendliche unter 16 Jahren,
ca. 1.450 Euro für Jugendliche ab 16 Jahren

**105-007**
Internationale Patchwork-Ausstellung
Ste. Marie-aux-Mines im Elsass
*2-tägige Busreise*
18./19.09.2014
150 Euro (Einzelzimmerzuschlag ca. 10 Euro)
inkl. Fahrt, Eintritt, Übernachtung, Führung

Volkshochschule Giengen/Brenz
Spitalstraße 5; 89537 Giengen
Tel. 07322/7758; Fax. 07322/919043
vhs@giengen.de; www.vhs-giengen.de

**vhs@giengen.de; Tel. 07322 7758**

*Anzeige*

**HellensteinGas bio**

Sei helle...

Unser **HellensteinGas** *bio*

- ✓ erfüllt die **Anforderungen des EWärmeG**
- ✓ mit 10 %* oder 30 % **Bio-Erdgas-Anteil**
- ✓ schont die **Umwelt**
- ✓ spart **Investitionen**

Wir sind gerne für Sie da!

*** Zur Erfüllung der Vorgaben aus dem EWärmeG für netto nur 20 EUR/Jahr zzgl. MwSt.**
Prämisse: Jahresbedarf eines durchschnittlichen Haushalts mit 20.000 kWh x 0,1 Cent/kWh Biogas-Preisanteil

*Puls der Region!*
Meeboldstraße 1, 89522 Heidenheim
Fon 07321.328-180
Fax 07321.328-181
www.stadtwerke-heidenheim.de

## Angebote der VHS Herbrechtingen

### Genießer-Abende

(jeweils bebilderter Vortrag zum Land mit anschließendem landestypischen Menü vom Restaurant Hirschbachkeller (23 Euro p. P.)

Sonntag, 16. März 2014: Griechenland
Sonntag, 26.1.2014: Über Land von Malaysia nach Deutschland

Mittwoch, 26. März 2014: Vortrag ... Und dann gingen wir einfach los!

### Opernfahrten

Im Bus erfolgt jeweils eine ausführliche Einführung

**Strauss: Der Rosenkavalier**
Mittwoch, 5.2.2014, Ulm
58 / 55 / 49 / 44 €

Händel: Riccardo Primo
Freitag, 21.2.2014, Karlsruhe
88 / 77 / 65 Euro

Gluck: Iphigenie auf Tauris
Mittwoch, 26.3.2014, Ulm
58 / 55 / 49 / 44 Euro

Verdi: Stiffelio
Samstag, 29.3.2014, Mannheim:
120 / 100 / 91 / 72 Euro

Rossini: Die diebische Elster
Sonntag, 26.4.2014, Frankfurt
160 / 110 / 90 / 70 Euro

Ballettabend nach Musik von Debussy, Milhaud, Ravel, Villa-Lobos
Mittwoch, 14.5.2014, Ulm
58 / 55 / 49 / 44 Euro

d'Albert: Tiefland
Samstag, 31.5.2014, Frankfurt
160 / 110 / 90 / 70 Euro

Händel: Xerxes
Mittwoch, 11.6.2014, Ulm:
58 / 55 / 49 / 44 Euro

Wagner: Walküre
Sonntag, 29.6.2014, Nürnberg:
103 / 90 / 75 / 68 Euro

Mussorgsky: Boris Godunov
Samstag, 19.7.2014, Karlsruhe
87 / 77 / 66 / 58 Euro

**VHS Herbrechtingen**
Eselsburger Str. 8
89542 Herbrechtingen
Tel. 07324 955-1360
www.herbrechtingen.de

vhs@kulturzentrum-kloster.de
Tel. 07324 955-1360

## Angebote der VHS Gerstetten

**110-001**
**Bremen**
Studienfahrt: mit Werner Zimmermann
16.06.2014–21.06.2014
545 Euro (EZ-Zuschlag 90 Euro)
Anmeldeschluss: 12.03.2014
Informationsabend: 06.02.2014, 19:30 Uhr, Stucksaal, Bahnhotel

**116-003**
**Weinseminar**: „Deutschlands Junge Wilde"
Andreas Heger
Mittwoch, 21.05.2014, 19:30–22:30 Uhr
Bahnhotel, Weinkeller
15 Euro zzgl. ca. 18 Euro für Wein, Brot und Wasser

**201-000**
**Franz Werfel: Blassblaue Frauenschrift**
*Literarischer Abend*
Eugenie Andres
Dienstag, 27.05.2014, 19:30 – 21:00 Uhr
Treffpunkt Bahnhotel Weinkeller, 7 Euro
Kooperation mit der ökumenischen Erwachsenenbildung

**207-000**
**Eine jüdische Zeitreise mit Dany Bober**
*Lied-Geschichte(n)-jüdischer Humor*
Donnerstag, 13.03.2014, 19:30 Uhr
Treffpunkt Bahnhotel Stucksaal 12 Euro (Abendkasse 14 Euro)

Kartenvorverkauf:
Ev. Pfarramt Gerstetten
Kath. Pfarramt Gerstetten
Rathaus Gerstetten
VHS Gerstetten

**VHS Gerstetten**
Karlstr. 34
89547 Gerstetten
Tel. 07323 919250 • Fax07323 919251
vhs@gerstetten.de
www.vhs.gerstetten.de

vhs@gerstetten.de
Tel. 07323 919250

2

©Alphaspirit

# Kultur & Gestalten

**Kultur macht stark.**

Die Angebote der Kulturellen Bildung geben den Rahmen, in dem Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit erlernen, erproben, entwickeln und erweitern können. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. Dass gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung sind betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.


| | |
|---|---|
| Stimmtraining | 20 |
| Persönliche Ausstrahlung | 20 |
| Leseförderung | 21 |
| Literatur, Schreiben | 24 |
| Malen/Zeichnen | 22 |
| Plastisches Gestalten | 23 |
| Musik | 24 |
| Chor | 24 |
| Tanz | 24 |
| Fotografie | 25 |
| Kreatives Gestalten | 26 |
| Textiles Gestalten | 28 |

© *Spanisches Fremdenverkehrsamt*

**120-101**
**El Greco – der Grieche aus Toledo**
*Studienreise nach Spanien*

2014 wird in ganz Spanien der 400. Todestag von El Greco gefeiert. Er gehört zu den bekanntesten Malern überhaupt und malte überraschend modern anmutende Bilder, die sogar die Avantgarde des 20. Jahrhunderts beeinflusst haben. Wie es sein Name andeutet, stammte El Greco aus Griechenland, doch erst in Toledo, wo er lange Zeit lebte, gelangte er zu Ruhm. Seine Bilder sind an mehreren Orten in Spanien zu sehen

1. Tag: Fluganreise nach Madrid
2. Tag: Prado und Stadterkundung
3. Tag: Toledo
4. Tag: El Escorial
5. Tag: Rückflug

Reisezeitraum: Anfang Oktober 2014
Die Reise wird ab 14 Teilnehmenden durchgeführt.
Detaillierte Informationen ab Ende Januar.

**200-001**
**Die Stimme – Spiegel meiner Seele**
Elke Gelhardt, Sängerin/Songwriterin/ Stimmtraining

Die Stimme ist Ihr persönlichster Ausdruck und Ihr wichtigstes Kommunikationsmittel. Sie können mit ihr eine Stimmung erzeugen. Andererseits wird die Stimmung von den inneren und äußeren Umständen beeinflusst. Stress, Belastung, Wut, Freude verändern die Klangfarbe und sind hörbar. Und wer beruflich viel redet oder singt, muss eine präsente Stimme haben! Themen, die nicht nur für Vielredner und SängerInnen interessant sind. Kursinhalte sind: ein gesunder Umgang mit der Stimme, Atmung und Haltung, seelische und körperliche Balance, Sprechen und Singen, die eigene Stimme/Authentizität, Tipps und Tricks bei Stimmproblematik.

Bitte eine Decke und warme Überziehsocken mitbringen.

freitags, ab 4.4.2014, 18-21 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 28.3.2014

**200-011**
**Passendes Styling fürs Vorstellungsgespräch**
Ayhan Hardaldali, Hairstylist/Imageberater

Vor einem Vorstellungstermin stellt sich in der Regel die Frage, was man anziehen soll. Denn man weiß: Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Ein erster Blick, und Ihr Gegenüber hat die wichtigsten Informationen gespeichert. Das äußere Erscheinungsbild ist nun mal das Erste, was man von jemandem sieht; es ist Grundlage für das erste Urteil, ob man das will oder nicht. Mit der Wahl des exakt passenden Outfits für den Job verbessern Sie Ihre Chancen im Vorstellungsgespräch. Sie erfahren, worauf es im Detail ankommt und wie Sie die für Sie und den Job passende Kleidung zusammenstellen.

Bitte Haarutensilien, Accessoires und Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 13.5.2014, 14-17 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 56 Euro
(inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5
Anmeldeschluss: 6.5.2014

**200-012**
**Vorher – nachher, ein neuer Typ**
*Tipps für die richtige Frisur, Haarfarbe, Make-up und evtl. Brille*
Ayhan Hardaldali, Hairstylist/Imageberater

Richtiges Make-up und optimale Frisur sollen immer auf den Typ zugeschnitten sein. Von einem professionellen Maskenbildner lernen Sie, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Sie erhalten Tipps für die schmeichelhafte Frisur, die Haarfarbe, das Make-up und ggf. eine Brille.

Bitte Accessoires und Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 13.5.2014, 18-21 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 56 Euro
(inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5
Anmeldeschluss: 6.5.2014

**200-101**
**Naturkosmetik selbst herstellen**
Inés Hermann

Es gibt keine natürlichere als selbstgemachte Naturkosmetik. Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen nicht der gesunden Pflege, sondern ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte. Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und so potenzielle Allergieauslöser meiden. Sie erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen und Blütenwasser gesund für die Haut ist, und stellen aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben her. Sie erfahren viel über den Einsatz von ätherischen Ölen in Naturkosmetik und Aromapflege. Die Materialkosten (ca. 6 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte bringen Sie einige saubere Cremetiegel mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren, sowie Haushaltshandschuhe, Schürze und Schreibzeug.

Montag, 17.3.2014, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 10.3.2014

© *Ayhan Hardaldali*

**201-101**
**Zum Lesen (ver)führen**
*Schulung für Lesementoren*
Barbara Knieling

Selbstständiges Lesen bedeutet Unabhängigkeit. Deshalb wollen Kinder Lesen lernen. Manche lernen es schnell, manche langsam, manche mit Mühe und manche so schwer, dass ihnen die Freude dabei verloren geht. Im Seminar erfahren Mentoren, wie Kinder Lesen lernen und welche Möglichkeiten es zur Unterstützung dieses Prozesses gibt. Buchtipps, die auch Jungen zum Lesen (ver) führen, runden das Seminar ab.
Seminarinhalt: Vorlesen - ein Instrument der Leseförderung; mögliche Ursachen für Leseschwierigkeiten; Leseerwartung und Textverständnis; Lern- und Spieletipps.
Barbara Knieling hat eine Ausbildung zur Sortimentsbuchhändlerin absolviert, bevor sie in der Erwachsenenbildung tätig wurde. Bis 2011 war sie Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur (Luftballon, Stuttgart), Lese- & Literaturpädagogin, seit 2001 ist sie als Fortbildungsreferentin für Leseförderung tätig. Sie ist Mitglied im Arbeitskreis für Jugendliteratur e. V., München, und Gründungsmitglied im Bundesverband Leseförderung, Hamburg.

Samstag, 29.3.2014, 9:30-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 30 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-12
Anmeldeschluss: 22.3.2014

**201-201**
**Abu Telfan - oder: Wilhelm Raabe heute?**
*Die Literatur-Runde*
Christine Goehl

Wer hätte gedacht, dass eine direkte Beziehung zwischen der Georg-Büchner-Preisträgerin von 2012, Felicitas Hoppe, und dem sperrigen, schwer zugänglichen deutschen Dichter Wilhelm Raabe (1831-1910) besteht? Neben das Titelblatt ihrer Erzählung „Abu Telfan" (so heißt auch ein Roman Wilhelm Raabes) druckt sie eine Impressum-Kopie, die ihren Vater Karl Hoppe als Herausgeber von Raabes Werk ausweist. Also wuchs sie in einem Philologenhaushalt auf, und diesen Einflüssen gilt es nachzuspüren. Können uns heute „Der Hungerpastor", „Die Chronik der Sperlingsgasse", „Schüdderump", „Stopfkuchen" oder „Horacker" etwas sagen? Hat sich das Menschenbild stark geändert oder erkennen wir in den Problemen von damals auch die unseren? Können uns Raabes Stil, seine Darstellungsweise fesseln? In Charakteristiken ist er mehr als in der Beschreibung von Handlungsabläufen Meister. Seine Hauptpersonen scheitern oft im wirklichen Leben, wohingegen sie ihre innere Freiheit bewahren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim gemeinsamen Lesen und Besprechen werden die Texte vertieft.

montags, ab 17.2.2014, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**201-401**
**Schreibwerkstatt**
*Wir machen Märchen*
Paul Kremp

Wir erfinden und schreiben Märchen für unsere Kinder, Enkel, Familie, Freunde oder für uns selbst. Fantasiereisen, freie Assoziationen und ein guter Schuss Lebenserfahrung führen zum Ziel - dem eigenen Märchenbuch.

dienstags, ab 6.5.2014, 19-20:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 40 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 202
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 29.4.2014

Zusammen mit der vhs Herbrechtingen

# 2 Kultur & Gestalten

**201-402**
**Die eigene Biografie**
*Biografisches Schreiben*
Paul Kremp

Biografisches Schreiben wird immer beliebter. Dabei geht es nicht unbedingt um eine Veröffentlichung. Für viele ist bereits ein Tagebuch Wegweiser im Alltag. Durch den Rückblick auf den Lebensweg kann man Erlebtes neu einordnen, die Gegenwart besser verstehen. Vielleicht will man aber auch etwas erklären, etwas bewahren, für sich selbst und die, die nach uns kommen.
Jetzt heißt es schreiben, schreiben, schreiben... zu Hause, in der Gruppe, im Kurs, im Café... schreiben, lesen, vergleichen, verbessern... Auf dem Weg zum Buch Ihres Lebens machen Sie jetzt große Schritte.
Der Kurs knüpft an den Kurs „Biografisches Schreiben" (2013) an; weitere Teilnehmer mit Schreiberfahrung sind willkommen.

freitags, ab 21.2.2014, 19:30-21 Uhr
8 Termine; 16 USt.; 56 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 103
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 14.2.2014

Zusammen mit der vhs Herbrechtingen

**205-101**
**Aquarellieren**
*Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen*
Barbara Erhard

Der spielerische, einfache Umgang mit Aquarellfarben, verschiedenen Techniken und Materialien löst das schöpferische Potenzial, das in jedem Menschen schlummert. Als Gegengewicht zum Alltag können Sie beim Aquarellieren Ihre Kreativität beleben. Sie haben Gelegenheit, unterschiedliche Techniken zu erlernen und Aquarellfarben mit anderen Farben zu kombinieren.

Bitte Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Tusche und Zeichenfeder oder Rohrfeder mitbringen.

freitags, ab 21.2.2014, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**205-102**
**Malen und Zeichnen mit Pastelltechnik**
*Kurs für Einsteiger*
Barbara Erhard

Die Pastellmalerei ist eine faszinierende Technik, die relativ einfach zu erlernen ist und Sie zu eindrucksvollen Ergebnissen führt. Pastellkreiden ermöglichen sowohl farbige Zeichnungen als auch dichte Malerei, die oft erst bei genauem Hinsehen erkennen lassen, dass sie mit Kreiden hergestellt wurden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

montags, ab 24.2.2014, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 17.2.2014

©Vincent Erhart

**205-103**
**„Liebe Grüße..."**
*Aquarellieren im Sommer*
Paul Kremp

Aquarellieren geht schnell und eindrucksvoll, auch im kleinen Format. Die Ausrüstung wiegt nicht viel und passt überall rein. Eine tolle Möglichkeit, auch draußen unsere Impressionen festzuhalten. Schulen Sie den Blick und lassen Sie sich auf die Situation ein. Natur oder Stadt bilden die Komposition, Farbe und Dynamik kommen von uns. So entstehen in kurzer Zeit eine Menge von Impressionen im Postkartenformat „Grüße aus Heidenheim", ein Anreiz, vielleicht auch solche ganz persönlichen Grüße aus dem Urlaub zu verschicken. Bei schlechtem Wetter arbeiten wir im Kursraum.
Einen Malblock im passenden Format erhalten Sie für ca. 10 Euro beim Dozenten.

Bitte Pinsel, Aquarellfarben, Wasserbehältnis und Lappen mitbringen.

donnerstags, ab 3.7.2014, 18-20 Uhr
4 Termine; 11 USt.; 38 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 26.6.2014

**205-104**
**Malen in Acryltechnik**
*Workshop im Künstleratelier*
Günther Reger, Freischaffender Künstler

Acryl ist ein Bindemittel mit komplexen und vielschichtigen Möglichkeiten in der Malerei. Das Material ist lasierend, die Farben sind überlagernd bis hin zu starkem Farbauftrag dick und stofflich verwendbar. Die Technik trocknet relativ schnell und lässt spontanes wie zeitlich aufwendiges Arbeiten zu. Aus dem zunächst sachlichen Umgang, den eine künstlerische Technik mit sich bringt und der noch wenig mit Kunst zu tun hat, finden Sie unter Anleitung des Künstlers schnell zu eigenständigen kreativen Prozessen und interessanten Bildergebnissen. Lassen Sie sich ein auf einen tiefer gehenden künstlerischen Prozess und beobachten Sie, welche Veränderungen sich am zweiten Kurstag ergeben.

Bitte Acrylbinder, Acrylfarben, Malgründe (Papier, Keilrahmen usw.) und kleine Staffeleien (falls vorhanden) mitbringen.

Samstag, 5.7.2014, 10-17 Uhr und
Sonntag, 6.7.2014, 10-17 Uhr
2 Termine; 16 USt.; 90 Euro
Atelier Küpfendorf,
89555 Steinheim-Küpfendorf
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 30.6.2014

**205-105**
**Freie Malerei nach musikalischen Stimmungen**
*Workshop am Wochenende*
Jeanette Zippel, Freischaffende Künstlerin

Sie greifen die Stimmungen verschiedener Musikstücke auf und versuchen, sie frei in Farben umzusetzen. Zum Einstimmen machen wir Vorübungen für die Zuordnung von Malfarben zu Klangfarben.
Voraussetzungen: Sie haben sich bereits mit Farbe und Leinwand beschäftigt und haben Freude an verschiedenen Musikstilen.
Die Materialien werden von der Dozentin gestellt und mit ihr abgerechnet (je nach Auswahl 10 bis 20 Euro).

Samstag, 15.03.2014, 10-16 Uhr und
Sonntag, 16.03.2014, 10-16 Uhr
2 Termine; 16 USt.; 80 Euro
Raum wird noch bekannt gegeben.
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 8.3.2014

**205-201**
**Aktzeichnen**
*für Einsteiger und Fortgeschrittene*
Franklin Pühn

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Aktzeichnens: das Erfassen von Proportion und Formzusammenhang der anatomischen Gegebenheiten und deren zeichnerische bzw. malerische Umsetzung. Vornehmlich geht es um Sehen und Erkennen des Körperaufbaus und um das Begreifen des Bewegungsapparates. Die Teilnehmer sollten zeichnerische Grundkenntnisse haben.
Bitte Zeichenstifte, Zeichenkohle nach Wahl, Papier mindestens A3, besser A2 mitbringen.

donnerstags, ab 20.3.2014, 19-20:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 36 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**Keramik und Skulpturen**
*Arbeiten aus dem vhs-Tonatelier von Franklin Pühn*

Termin wird bekannt gegeben.
Kreissparkasse, Hallamt

**205-202**
**Porträtzeichnen**
Franklin Pühn

Das Wissen um Proportion, Anatomie und Körperausdruck umfasst die theoretischen Felder. Das Zeichnen eines Kopfes im perspektivischen Raum ist der praktische Ansatz, der mit unterschiedlichen Materialien (Bleistift, Kreide, Tusche) geübt wird. Schrittweise verbinden sich so Wissen und Können und ergeben das Fundament für einen souveränen Umgang mit der menschlichen Figur.

Bitte Zeichenmaterial nach Wahl, Blockgröße DIN A3 oder entsprechendes Zeichenbrett mit einfachem Packpapier, eigene Farben und Malutensilien mitbringen.

donnerstags, ab 20.2.2014, 19-20:30 Uhr
3 Termine; 6 USt.; 36 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**206-202**
**Drehen auf der Töpferscheibe**
Christa Baßler-Meissner, Töpferin

Seit über 5000 Jahren fertigen Menschen ihre notwendigen Gefäße auf der Töpferscheibe. In diesem Kurs knüpfen Sie mit der schnell laufenden Töpferscheibe - seit immerhin 2500 Jahren bekannt - an diese Tradition an. Sie lernen dabei die Grundbegriffe des Drehens und sind am Ende des Kurses in der Lage, kleinere Gefäße selbst zu drehen. Die Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (4 Euro/kg).

Bitte große Schürze, Teigkarte, Messer und Schwamm mitbringen.

Donnerstag, 8.5.2014, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 15.5.2014, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 22.5.2014, 18-19:30 Uhr
Mittwoch, 28.5.2014, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 5.6.2014, 18-19:30 Uhr
Samstag, 5.7.2014, 10-12:15 Uhr
6 Termine; 13 USt.; 71,50 Euro
Werkgymnasium, Kunstraum
Teilnehmerzahl: 5
Anmeldeschluss: 1.5.2014

**206-203**
**Formen in Ton**
Christa Baßler-Meissner, Töpferin

Handgemachte Stücke aus Ton setzen hübsche Akzente im Garten oder auf dem Balkon. Die Form des Schneckenhauses ist unsere Inspirationsquelle - große und kleine Schneckengartenstecker, Stelen mit Schnecken, Pflanzgefäße in Schneckenform, viele große und kleine Schneckenhäuser können entstehen. Natürlich können Sie auch eigene Ideeen verwirklichen.
Die Materialkosten (4 Euro/kg) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte ein Holzbrett mitbringen.

Freitag, 16.5.2014, 18-20:15 Uhr
Samstag, 17.5.2014, 10-12:15 Uhr
Samstag, 27.6.2014, 10-12:15 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 40 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 9.5.2014

**206-204**
**Das Tonatelier**
*Eigenschöpferisches Arbeiten in Ton*
Franklin Pühn

Im „Tonatelier" treffen sich alle engagierten Modelleure, die schon einschlägige Erfahrungen in Kursen oder anderorts gesammelt haben. Hier finden Sie natürlich die gleiche Anregung und Hilfe wie in einem Kurs, doch sollten Sie hier stärker Ihre kreative Eigenständigkeit einbringen. Die Materialkosten (4 Euro/kg gebrannter Ton) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-20:15 Uhr
8 Termine; 24 USt.; 84 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.2.2014

©Vincent Erhart

**206-205**
**Figuratives aus Papier**
Franklin Pühn

„Das kann ich auch!" So der Kommentar eines Ausstellungsbesuchers über die Pühn`schen Papierplastiken. Mal sehen, ob er recht hat. Auf jeden Fall ist es spannend, dreidimensionale Dinge aus dem unplastischen Material Papier zu gestalten. Mit einfachen Reiß-Klebearbeiten erkunden wir die Möglichkeiten der räumlichen Darstellungen und wagen uns dann an dreidimensionale Objekte. Dank einer schnell gelernten Fingerferigkeit wird das Gestalten mit Papier zu einem spannenden Prozess.
Kosten für Papier und Klebstoff (10 Euro) werden mit dem Dozenten abgerechnet.

dienstags, ab 11.3.2014, 18-20:15 Uhr
5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**207-101**
**Spiel wird blutiges Leben**
*Bajazzo und Cavalleria Rusticana*
Marcus Schneider

Ruggero Leoncavallo hat zusammen mit Pietro Mascagni das neue Genre des dramatischen Verismo geschaffen. Die beiden Opernwerke sind innerhalb von zwei Jahren erschienen. Interessant ist, warum beide sich vom Helden-Ton der Vorgänger lösten und sich dem traurigen Geschick des täglichen Menschen zuwandten, dies aber mit leidenschaftlicher Musik zu klären verstanden.

Termin wird bekannt gegeben.
Musikschule
Zusammen mit den Opernfestspielen

©Marcus Schneider

**208-101**
**Singen im Chor 50 plus**
Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

„Wo man singt, all Traurigkeit muss weichen." Nach diesem Motto können Sie regelmäßig in dieser Gruppe alte und neuere, getragene und schwungvolle Lieder singen, die am Klavier begleitet werden. Sie werden spüren, dass es Ihnen guttut!
Einzelpersonen bezahlen 15 Euro, Ehepaare zusammen 20 Euro.

dienstags, ab 18.2.2014, 14:30-15:30 Uhr
19 Termine; 25 USt.; 15 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40
Anmeldeschluss: 11.2.2014

**208-104**
**Mundharmonika**
*Bluesharp I*
*Workshop für Anfänger*
Didi Neumann, Musiker

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. Der Workshop richtet sich speziell an Personen, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Es werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale Anfänger vermittelt. Sie beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Sie können im Kurs ein Instrument ab 27 Euro erwerben.
Tipp: Auf „YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Samstag, 12.7.2014, 11-18 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 62 Euro
vh Ulm, EinsteinHaus, Seminarraum 13
Teilnehmerzahl: 5
Anmeldeschluss: 7.7.2014

Zusammen mit der vh Ulm

**209-201**
**Brasilianischen Samba tanzen**
*Einsteigerkurs für Ungeübte*
Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert". Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als nur Sport, Samba ist ein Lebensgefühl.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 20.2.2014, 19:15-20:15 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Studio Talstr. 11 (Eingang Eichertstr. 1)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**209-202**
**Brasilianischen Samba tanzen**
*Fortsetzungskurs für Einsteiger*
Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert". Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als Bewegung, Samba ist ein Lebensgefühl.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 5.6.2014, 19:15-20:15 Uhr
6 Termine; 8 USt.; 36 Euro
Studio Talstr. 11 (Eingang Eichertstr. 1)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 29.5.2014

**209-203**
**Brasilianischen Samba tanzen**
*Für Geübte*
Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert". Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als nur Sport, Samba ist ein Lebensgefühl.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 20.2.2014, 18-19 Uhr
16 Termine; 21 USt.; 96 Euro
Studio Talstr. 11 (Eingang Eichertstr. 1)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**209-301**
**Vamos a bailar**
*Latinotänze „ohne Paarzwang"*
Patricia Banzhaf

Sie kennen das: Der Göttergatte ist ein Tanzmuffel, der Freund oder die Freundin hat zwei linke Füße - kein Problem, in diesem Kurs gibts Tanzvergnügen auch ohne Partner/-in. Sie erlernen lebhafte, einfache Gruppentänze mit Grundschritten aus den lateinamerikanischen Tänzen (z. B. Salsa, Merengue u. v. m.) auf mitreißende (Latino-) Hits von heute und gestern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Und fast nebenbei werden Sie in die spanische Sprache eingeführt - in die Muttersprache der Kursleiterin.

Bitte bequeme Kleidung, Tanz-, Gymnastik- oder Turnschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune mitbringen.

freitags, ab 14.3.2014, 17-18 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Bewegungsraum Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 33/2)
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 7.3.2014

**209-302**
**Vamos a bailar**
*Latinotänze „ohne Paarzwang"*
Patricia Banzhaf

Wie Kurs 209-301
freitags, ab 9.5.2014, 17-18 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 33/2
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 2.5.2014

**209-402**
**Tanzen in den Frühling**
*Der Tanz mit der Wirbelsäule der Sonne entgegen*
Gabriella Schilk, I-TP® -Tanzpädagogin, Luna-Yoga® -Lehrerin

In diesem Kurs „reinigen" wir unsere Gelenke, stärken die Körpermitte und wachsen mit unserer Wirbelsäule mit einem freien Nacken der Sonne entgegen (Alligment). Tanzen macht geschmeidig, fördert Kraft, Koordination und Selbstausdruck und gibt uns eine Erneuerung in den Frühling hinein. Das Wechselspiel von Loslassen und Stützen fördert eine wohtuende, fließende organische Art, sich zu bewegen. Der Fokus ist die Körperbewusstseinsschulung und damit die wachsende Lebendigkeit, die im Tanz ihren Ausdruck finden darf. Über Bewegungsfolgen entsteht eine Tanzkomposition, in der jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer das eigene Potenzial entfalten kann.
Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen nötig. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Bitte bequeme Kleidung und evtl. Hüfttuch mitbringen.

donnerstags, ab 20.3.2014, 19:30-21 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 50 Euro
„Tanz & Yoga", Zoeppritzstr. 9/1, 89522 Heidenheim-Mergelstetten
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**211-101**
**„Menschenbilder"**
*Grundkurs Fotografie*
Josef Lehmann

Sie fotografieren gerne? Sie suchen den Weg zu besseren und auch besonderen Bildern und wollen nicht immer nur die Kamera-Vollautomatik „machen lassen"? Anhand der Porträtfotografie werden wir uns zunächst mit den Grundlagen der Fotografie (Blende, Zeit, Tiefenschärfe etc.) beschäftigen. Danach geht es an die praktische Erprobung im Freien und am Sonntag im improvisierten Studio. Menschenbilder finden doch Ihr Interesse? Gerne können Sie Freunde und Familienmitglieder als Modell einladen. Am Abschlussabend werden die Bilder besprochen mit einer Einführung in einfache Gestaltungsregeln. Zum ersten Termin bitte Kamera mit Bedienungsanleitung und ein paar eigene Bilder mitbringen.

Montag, 12.5.2014, 18-20:15 Uhr
Freitag, 16.5.2014, 17:15-21:45 Uhr
Sonntag, 18.5.2014, 10-12:15 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 54 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 5.5.2014

©Aus dem Kurs „Menschenbilder"

**211-102**
**„Bilder einer Stadt“**
*Aufbaukurs Fotografie*
Josef Lehmann

Wenn es an die künstlerische Gestaltung geht, wird Fotografie erst richtig interessant. Aufbauend auf vorhandenes Grundwissen werden wir auf die Suche nach dem „guten Bild“ gehen. Welche Grundregeln gilt es zu beachten? Oder sollten diese besser gebrochen werden, um zu neuen Sichtweisen zu kommen? Mal sehen, welchen Weg Sie bevorzugen, an welche Motive Sie sich trauen! In der Praxis versuchen wir uns an nicht alltäglichen Motiven. „Blaue Stunde“, „mit Licht zeichnen“, sind die Schlagworte der Exkursion durch die abendliche Stadt Heidenheim. Im Studio der vhs Aalen sollen Aufnahmen von Menschen das Wesen einer Person beschreiben. Wir werden versuchen, auch unkonventionelle fotografische Wege zu beschreiten, wie z. B. das Spiel mit Licht und Schatten unter extremen Bedingungen. Mithilfe von themenorientierten Aufgabenstellungen versuchen wir Bildgestaltungselemente umzusetzen. Die Bilder werden ständig besprochen. Zum Einführungstermin bitte eigenes Bildmaterial (ca. 5-6) in Papierform mitbringen.

Montag, 23.6.2014, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstag, 26.6.2014, 20:45-23 Uhr
Donnerstag, 3.7.2014, 18:30-20:45 Uhr
Montag, 7.7.2014, 18:30-20:45 Uhr
4 Termine; 12 USt.; 54 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.6.2014

**212-001**
**Fantasieblumen aus Finnischem Papiergarn**
Heide Rupprecht

Was ist Finnisches Papiergarn? Dieses Garn begeistert schon allein in seiner bescheidenen Art. Das Garn wird in verschiedenen Stärken geliefert. Durch das Aufrollen entstehen Papierstreifen in faszinierenden Farbnuancen, die dann je nach Wunsch weiterverarbeitet werden. Aus den Blüten können Sie Sträuße binden und Gläser, Lichterketten, Kränze, Bilder oder Fensterdekorationen kunstvoll gestalten. An diesem Abend erlernen Sie die Grundtechnik und fertigen eine große Blüte an.
Die Materialkosten (ca. 3 Euro für eine Blüte) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte Papierschere, Bastelkleber, Lineal oder Maßband, hellen Nähfaden (zum Befestigen der einzelnen Blütenblätter) und eine Nähnadel mitbringen.

Montag, 24.2.2014, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 12 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**212-002**
**Zarte Rosen aus Organza**
Heide Rupprecht

Hat vielleicht ein T-Shirt, ein Pullover oder sonst ein Kleidungsstück seinen Glanz verloren? Dann verschönern Sie es mit einer traumhaften Rose aus Organza. Auch als Brosche, Haarspange oder für einen Schal können diese Rosen, die Sie in vielen Farben anfertigen können, verwendet werden. Oder brauchen Sie einmal ein ganz persönliches Geschenk? Und soll der Tisch, zu welchem Anlass auch immer, besonders festlich gedeckt werden? Dann sind diese Rosen, vielleicht mit edler Spitze verziert, eine traumhafte Dekoration. An diesem Abend fertigen Sie mit wenig Aufwand Ihre Traumrose an. Sie brauchen keine großartigen Nähkenntnisse, denn Sie arbeiten nur mit Heftstichen.
Die Materialkosten (ca. 3 Euro für 2 Rosen) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte Stoffschere, Maßband, Faden und Nadel mitbringen.

Freitag, 14.3.2014, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 12 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 7.3.2014

**212-110**
**Ein silberner Ring für meine Hand**
*Sie arbeiten einen Ring nach Vorlage*
Andreas Reinschlüssel, Goldschmied

In diesem Kurs machen Sie für Ihre eigene Hand einen Ring in Sterlingsilber (925). Angeleitet werden Sie von einem Goldschmiedemeister, der seine professionellen Werkzeuge mitbringt. Er zeigt Ihnen, wie Sie das Modell machen und die Oberfläche gestalten. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Freitag, 9.5.2014, 18-21:30 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 35 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 2.5.2014

©Lisa Vandea

©Racom

**212-111**
**Goldschmieden**
*Kreativthema: Ring*
Andreas Reinschlüssel, Goldschmied

Nach einer Beratung und Zeichnung (bitte machen Sie sich im Voraus schon Gedanken dazu) stellen Sie unter Anleitung des Goldschmiedemeisters am ersten Abend ein Modell her, welches dem Original entspricht. Nun erfahren Sie bereits, was dieser Ring wiegen und kosten wird, wenn Sie ihn in Gelb-, Weiß-, Rotgold oder Silber gießen lassen. Wenn Sie damit einverstanden sind, wird Ihr Modell bis zum zweiten Kurstermin im Atelier in Stuttgart im Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstermin bearbeiten und gestalten Sie an Ihrem Ring die Form und Oberflächen weiter. Sie polieren oder mattieren das Schmuckstück und entscheiden, ob und wo Steine eingefasst werden sollen.
Der Kursleiter bringt Material und Werkzeug mit und rechnet die kostbaren Materialien nach Verbrauch direkt mit Ihnen ab.

Samstag, 5.7.2014, 16-19:30 Uhr
Samstag, 19.7.2014, 16-19:30 Uhr
2 Termine; 9 USt.; 50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-10

**212-201**
**Schreinerkurs für Frauen**
*Einen Blumentisch bauen*
Lisa Vandea

Aus Massivholz stellen Sie mithilfe einfacher Elektrowerkzeuge einen zusammenklappbaren Blumentisch (29x27x38 cm) her. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber. Typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben, fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung werden durchgenommen. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.
Die Materialkosten (19 Euro) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 28.3.2014, 15:30-22 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 21.3.2014

**212-202**
**„Selbst gemacht – Geld gespart!"**
*Reparaturkurs*
Lisa Vandea

Der Wasserhahn tropft, der Siphon ist verstopft, Fenster und Türen sind undicht, Türen schließen nicht exakt. Sie wollen Lampen aufhängen und anschließen, Bilder und Spiegel aufhängen, Kratzer in Möbeln oder Auto beseitigen, Silikonfugen erneuern, und Sie wollen selbst Hand anlegen. Hier werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt.
Alle Reparaturen werden ausführlich und verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen werden besprochen. Anschließend können Sie alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobieren. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen.
Sie benötigen keine Grundkenntnisse. Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Samstag, 29.3.2014, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 24.3.2014

# 2 Kultur & Gestalten

©Vincent Erhart

**212-401**
**Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren**
Inés Hermann

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.
Die Materialkosten (ca. 5 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte Haushaltshandschuhe, Schürze und Schreibzeug mitbringen.

Montag, 10.3.2014, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 3.3.2014

**212-402**
**Blütenzauber: Blüten und Accessoires filzen**
Inés Hermann

Das Filzhandwerk hat eine lange Geschichte - Filzen gehört zu den ältesten Techniken der Textilherstellung, da es relativ einfach ist. Aus bunten Wollfasern, Seife, Wasser und mit etwas Geduld lassen sich wunderschöne Dinge herstellen. Durch die wechselnden Arbeitsgänge ist filzen kurzweilig und spannend. Es schult Motorik und Konzentration, fördert die Sinne und die Kreativität. Hier haben Sie die Möglichkeit, Blüten zu filzen, die als Schmuck, Haarspange, Brosche oder Raumdekoration verwendet werden können. Durch eine erprobte Technik lassen wir zarte Blumen erblühen. Der Kurs führt auch Einsteiger in die Welt des Filzens ein und liefert in wenigen Stunden ein verblüffendes Ergebnis.
Die Materialkosten (nach Verbrauch 10 - 20 Euro) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte drei alte Handtücher mitbringen.

Donnerstag, 27.3.2014, 18-21 Uhr
Donnerstag, 3.4.2014, 18-21 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Westschule, Schulküche
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 20.3.2014

**212-501**
**Kreative Weidenobjekte für den Sommergarten**
*Kurs für Anfänger*
Doris Heinle

Gestalten Sie ein oder mehrere Weidenkunstwerke für Ihren Sommergarten. Formen, Größen, Materialauswahl und Flechttechniken lassen ein individuelles Werkstück entstehen. Ob dezent oder dominant, bunt oder natur, solitär stehend, Beet- oder Wandschmuck - Ihr Flechtwerk wird zu einer Attraktion in Ihrem Garten. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Sie können sich an kleineren „Musterobjekten" orientieren. Die Materialkosten (ab 8 Euro, abhängig von Auswahl und Größe) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte gut schneidende Gartenschere, kleines Messer und unempfindliche Kleidung mitbringen.

Dienstag, 20.5.2014, 18-21:45 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 25 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 13.5.2014

**213-100**
**Eine Handtasche nähen**
*für Anfänger und Fortgeschrittene*
Yelena Wolf

Welche Frau wünscht sich nicht eine hübsche, praktische und blickanziehende Begleiterin - eine Handtasche? Eine Handtasche mit viel Stauraum, die zu verschiedenen Outfits und Aktivitäten passt? So eine Handtasche zu haben ist schön. Noch schöner ist es, diese selber genäht zu haben. Wer hat Lust und Mut, sich aus selbst gewählten Stoffen eine Handtasche anzufertigen? Der Kurs richtet sich an Nähanfängerinnen und an Fortgeschrittene.
Angaben zur Stoffmenge erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bitte Stoffschere, langes Lineal, Maßband, Stecknadeln, Nähnadel, 2 Bleistifte (10B weich), weißen Stift und Block für Notizen mitbringen.

dienstags, ab 11.3.2014, 18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 50 Euro
Westschule, Nähraum
Teilnehmerzahl: 5-6
Anmeldeschluss: 4.3.2014

3

# Gesundheit & Ernährungsbildung

**Gesund aus Verantwortung.**

Dass die vhs gesünder macht, belegt eine bundesweite Studie des Uni-versitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin ( „Begeisterung ist Dünger für das Gehirn."). Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.


| | |
|---|---|
| Gesundheitsforum | 30 |
| Homöopathie | 30 |
| Autogenes Training/Yoga/Entspannung | 30 |
| Gymnastik/Bewegung/Körpererfahrung | 33 |
| Medizinisches Nordic Walking | 36 |
| Massage | 37 |
| Erste Hilfe | 37 |
| Ernährungsbildung | 38 |

# 3 Gesundheit & Ernährungsbildung

**Gesundheitsforum Heidenheim**
**Die Vortragsreihe zusammen mit dem Gesundheitsforum Heidenheim informiert Sie über aktuelle Themen aus dem Gesundheitsbereich. Näheres finden Sie unter www.gesundheitsforum-heidenheim.de**

Alle Vorträge beginnen um 19:30 Uhr im Elmar-Doch-Haus (Vortragssaal).
Eintritt: 5 Euro, Mitglieder 2 Euro

**300-001**
**Heuschnupfen: Vorbeugen, Behandlungsmöglichkeiten**

Referenten: Dr. Gabriele Mecklenbrauck (Heilpraktikerin), Dr. med. Gerd Freisler (Allgemeinmedizin), Dr. med. Anja Katrin Neubert-Dahlke (Dermatologie)

Donnerstag, 13.2.2014, 19:30-21 Uhr

**300-002**
**Wunderwelt des Hörens**

Referenten: Hubert Hausner (Hörberater), N. N. (Betroffener)

Donnerstag, 13.3.2014, 19:30-21 Uhr

**300-003**
**Depression: Wenn die Seele trauert**

Referenten: Gerd- Michael Gmelin (Facharzt für Allgemeinmedizin), Roswitha Kenntner (Clearing-Therapeutin), Bernadette Mader (Psychotherapeutin HPG), Erwin Schürle (Heilpraktiker)

Donnerstag, 3.4.2014, 19:30-21 Uhr

**300-004**
**Schwere Beine**

Referenten: Max Conrad (Physiotherapeut, Medizinproduktberater), Annette Grupp (Physiotherapeutin), Gerd Michael Gmelin (Facharzt für Allgemeinmedizin)

Donnerstag, 8.5.2014, 19:30-21 Uhr

**300-005**
**Mobbing in Schule und Beruf**

Referenten: Alfred Leschke (Kinesiologischer Berater), Bernadette Mader (Psychotherapeutin HPG), Norbert Möller (Diplom- Sozialpädagoge FH)

Donnerstag, 5.6.2014, 19:30-21 Uhr

©Photographee.eu

**300-006**
**Magen, Gastritis: Behandlung und Vorbeugung**

Referenten: Elisabeth Bodenstein (Gesundheitspraktikerin BfG), Dr. Gerd Freisler (Facharzt für Allgemeinmedizin), Dr. Gabriele Mecklenbrauck (Heilpraktikerin), Dr. med. Walter Rufle (Gastroenterologe)

Donnerstag, 10.7.2014, 19:30-21 Uhr

**300-301**
**Warum werde ich nicht gesund?**
*Heilungshindernisse aus homöopathischer Sicht*
Dr. Martin Lion, Arzt für Allgemeinmedizin/ Homöopathie, Ulm

Es gibt viele Gründe, warum jemand trotz guten Willens und Bemühens nicht gesund wird. Hier soll das Augenmerk gelenkt werden auf Hindernisse, die in der homöopathischen Praxis des Öfteren entdeckt und dann auch ausgeräumt werden können. Oft bedarf es dabei einschneidender Veränderungen in den Lebensgewohnheiten des Patienten. Der Lohn für diese Einsicht ist die Chance auf ein deutlich besseres Ansprechen der homöopathischen Therapie und daraus folgend ein deutlich höherer Grad an Gesundheit und Lebensqualität.
Mitglieder der Homöopathischen Vereine Heidenheim und Schnaitheim haben freien Eintritt.

Mittwoch, 2.4.2014, 19:30-21 Uhr
5 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit den Homöopathischen Vereinen Heidenheim und Schnaitheim

**300-302**
**Wenn das Gedächtnis nachlässt**
*Der Umgang mit Menschen mit Demenz*
Andrea Grupp, Altentherapeutin/Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Sind Sie in einem Alten- oder Pflegeheim tätig? Besuchen Sie dort jemanden oder machen ein Angebot in einer Gruppe? Haben Sie öfters Kontakt zu Menschen mit demenzieller Erkrankung? Dann richtet sich dieser Kurs an Sie.
Gestörte Merkfähigkeit und Gedächtnisabbau sind häufig die ersten Anzeichen einer Demenz. Sie erfahren, was eine Demenzerkrankung ist, und erhalten Tipps für den Umgang mit Demenzkranken sowie Anregungen für deren Beschäftigung.

Termin wird bekannt gegeben.
2 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 11.3.2014

**301-101**
**Autogenes Training und geführte Meditation**
Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin

Nehmen Sie sich öfters mal eine Auszeit. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und helfen Sie ihm, mit eigener Kraft wieder sein Gleichgewicht zu finden. So erlangen Sie seelische und körperliche Stabilität - die beste Voraussetzung, um stressigen Situationen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

dienstags, ab 11.3.2014, 18:30-20 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 204
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**301-102**
**Entspannung für Teens**
Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin (Kinder und Jugendliche)

Siehe Seite 70
Für Mädchen und Jungen ab Klasse 5

mittwochs, ab 12.3.2014, 16-17 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 23 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 5.3.2014

**301-105**
**Autogenes Training: Überleben im Stress**
Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Das autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion, dem Training des Unterbewusstseins, basiert. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und 1932 in seinem Buch „Das Autogene Training" bekannt gemacht. Heute ist das autogene Training eine anerkannte und weit verbreitete Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln. Der griechische Begriff „autogen" bedeutet „selbst hervorgerufen". Ziel ist es, einen Weg zu finden, um Stress, Angst, Ärger, Nervosität und Verkrampfungen abzubauen und positive Faktoren wie Lebensmut, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Freude zu verbessern. Das Verfahren kann auch zur Konzentrationssteigerung, Motivation und allgemeinen Leistungssteigerung (Beruf, Sport) beitragen. Bei Kopfschmerzen, Rheuma, Allergien, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen u. a. wird autogenes Training klinisch eingesetzt. Bitte Trainingsanzug, Wollsocken, Kissen, Wolldecke, Isomatte und gute Laune mitbringen.

montags, ab 24.3.2014, 18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 204
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 17.3.2014

**301-106**
**Autogenes Training: Überleben im Stress**
Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Wie Kurs 301-105
montags, ab 24.3.2014, 19:45-21:15 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 204
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 17.3.2014

**301-202**
**Yoga für Fortgeschrittene**
Axel Höltge, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, die bereits die positiven Eigenschaften des Yoga kennengelernt haben und dies vertiefen wollen. Geübt werden die Asanas des Hatha-Yoga und deren Variationen. Elemente anderer Yogastile werden integriert. Atemübungen (Pranayama) und mentale Tiefenentspannung bilden ebenso einen wichtigen Teil dieser Yogaklasse. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele zu kräftigen, um den Herausforderungen unserer modernen Welt besser gegenübertreten zu können. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

montags, ab 10.3.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 135 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 3.3.2014

*Anzeige*

lebe-balance.de
„Wie schenk ich mir ein bisschen mehr Aufmerksamkeit?"
Mit der AOK-Gesundheitsaktion stärker durchs Leben. Erfahren Sie mehr – auch über sich: Lebe-Balance.de
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Schwäbisch Gmünd – Aalen – Heidenheim
Telefon 07361 4906435
AOK
Lebe Balance

# 3 Gesundheit & Ernährungsbildung

**301-203**
**Yoga für Anfänger**
Axel Höltge, Heilpraktiker, Yogalehrer

Sie wollten schon immer mal die positive Wirkung des Yoga kennenlernen? Sie erlernen hier Schritt für Schritt die zwölf Grundhaltungen (Asanas) der Rishikesh-Reihe in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda. Es werden weiterhin Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen und Meditation unterrichtet. Nach Beendigung dieses Kurses sollten Sie das Wissen und die Fähigkeit besitzen, an einem Kurs für Fortgeschrittene teilzunehmen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

montags, ab 10.3.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 135 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 3.3.2014

**301-207**
**Einfach Yoga**
Hildegard Burkert, Yogalehrerin (BDY), Diplom-Gesundheits- und Mentaltrainerin

Sie wollen Yoga kennenlernen oder üben bereits. Sie suchen einen Einstieg in ein bewegtes und ruhigeres Leben, wollen neue Lebensschritte unternehmen, sich selbst Gutes tun, um länger gesund, vital und aktiv zu bleiben. Sie sind neugierig. Yoga gibt Zugang zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen. So gestärkt können Sie den Alltag ruhiger und gelassener leben, in äußerer und innerer Stabilität und Leichtigkeit. Der Kurs ist geprägt vom Rhythmus des Jahres, dazu passenden Übungen und Freude am Leben. Sie erhalten Tipps und üben, um Denken, Fühlen und Handeln freier, leichter und glücklicher zu gestalten.
Am 25. März und am 13. Mai findet kein Unterricht statt.

Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

dienstags, ab 11.3.2014, 18:30-20 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**301-208**
**Einfach Yoga**
Hildegard Burkert, Yogalehrerin (BDY), Diplom-Gesundheits- und Mentaltrainerin

Wie Kurs 301-207
Am 25. März und am 13. Mai findet kein Unterricht statt.

dienstags, ab 11.3.2014, 20-21:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**301-210**
**Hatha-Yoga für Einsteiger**
*in der Tradition von B.K.S. Iyengar*
Dagmar Abu Bakar, Yogalehrerin (SKA)

Diese Art des Yoga zeichnet sich durch eine präzise und anatomisch korrekte Übungspraxis in allen Haltungen aus. Asanas werden achtsam und konzentriert geübt. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Wand, Stuhl, Klotz, Gurt ...) kann jeder das Wesen und die Struktur eines Asanas (Körperhaltung) erfahren.

Bitte Standmatte, Decke, evtl. Socken, Klotz und Gurt (werden bei Bedarf gestellt) mitbringen.

mittwochs, ab 19.2.2014, 9-10 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 12.2.2014

**301-214**
**Einfach Yoga**
Hildegard Burkert, Yogalehrerin (BDY), Diplom-Gesundheits- und Mentaltrainerin

Wie Kurs 302-207
Am 2. April und am 21. Mai findet kein Unterricht statt.
mittwochs, ab 12.3.2014, 18:30-20 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 5.3.2014

**301-215**
**Einfach Yoga**
Hildegard Burkert, Yogalehrerin (BDY), Diplom-Gesundheits- und Mentaltrainerin

Wie Kurs 301-207
Am 2. April und am 21. Mai findet kein Unterricht statt.
mittwochs, ab 12.3.2014, 20-21:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 5.3.2014

*Anzeige*

**301-216**
**Luna- Yoga® für den Beckenboden**
Gabriella Schilk, I-TP® -Tanzpädagogin, Luna-Yoga® -Lehrerin

Sie trainieren die Muskulatur des Beckenbodens mit bewussten und gezielten Spür- und Atemübungen, die für alle Lebensphasen geeignet sind. Ein Beckenbodenmodell unterstützt Sie anschaulich beim Training der Muskulatur. Mit klar strukturierten Übungssequenzen aus dem Luna- und Hatha-Yoga und einer bewussten Atmung arbeiten Sie außerdem an Ihrer Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

donnerstags, ab 20.3.2014, 9-10:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
„Tanz & Yoga", Zoeppritzstr. 9/1, 89522 Heidenheim-Mergelstetten
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**301-217**
**Hatha-Yoga für Einsteiger**
*in der Tradition von B.K.S. Iyengar*
Dagmar Abu Bakar, Yogalehrerin (SKA)

Wie Kurs 302-210
mittwochs, ab 21.5.2014, 9-10 Uhr
7 Termine; 9 USt.; 42 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 14.5.2014

**301-305**
**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
*Einführungskurs*
Gudrun Klenz, Entspannungspädagogin

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes, sehr leicht zu erlernendes und wirksames Entspannungsverfahren. Sie lernen schrittweise durch An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, diese gezielt zu beeinflussen. In Stress- und Überlastungssituationen entstehen Verspannungen und Verkrampfungen in der Muskulatur, meist im Rücken- und Schulterbereich. Oft führt dies zu Spannungskopfschmerzen und Unwohlsein bis hin zu Erschöpfungszuständen. Mittels der Methode nach Jacobson spüren Sie eine sofortige Hilfe beim Lösen von verspannten Muskeln. Dadurch trainieren Sie, Stresssituationen besser zu meistern und sich mehr in Gelassenheit zu üben. Die progressive Muskelentspannung lässt sich sehr gut und schnell im Alltag einsetzen und kann z. B. bei Spannungskopfschmerzen, Rücken- und Magenproblemen oder auch bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängsten und anderen Beschwerden helfen.

freitags, ab 14.3.2014, 18-19:15 Uhr
5 Termine; 8 USt.; 37,50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 7.3.2014

**302-002**
**Tänzerische Gymnastik**
Patricia Banzhaf

Leben ist Bewegung. Äußere Bewegung und inneres Bewegtsein entsprechen einander und stecken sich mit der innewohnenden Kraft gegenseitig an. Was dann entsteht, ist pure Lust am Leben. Mithilfe von Körperarbeit, Imagination und Tanzimprovisation entdecken wir unser spielerisches Potenzial wieder, unsere Freude an der Beweglichkeit, unsere Neugier, unseren Humor und damit die Kraft, die uns trägt.

Bitte Fitness-Kleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.

donnerstags, ab 13.3.2014, 9-10 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 6.3.2014

*Anzeige*

# 3 Gesundheit & Ernährungsbildung

**302-101**
**Zumba®-Fitness**
Patricia Banzhaf

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout - ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau können Sie sofort mitmachen. Zumba® ist „verstecktes" Training: Es macht so viel Spaß, dass Sie das Training nicht bemerken. Sie lernen neue Tanzschritte, stärken Ihr Selbstbewusstsein, können überflüssige Pfunde abgeben, straffen den Körper und verbessern Ihre allgemeine Fitness. Ven, te invito a disfrutar de Zumba®, la mejor manera de hacer ejercicios!

Bitte Fitness-Kleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.

donnerstags, ab 13.3.2014, 10-11 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 6.3.2014

**302-102**
**Zumba®-Fitness**
Patricia Banzhaf

Wie Kurs 302-101
freitags, ab 14.3.2014, 18:15-19:15 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 7.3.2014

**302-202**
**Fit & Stretch**
*Fitness und Entspannung*
Susanne Bechler, Sportlehrerin

Fit & Stretch ist der ideale Kurs für alle, die außer Fitness auch Entspannung suchen. Inhalte: Herz-Kreislauf-Training (z. B. kurze Aerobic-Kombinationen), vielfältige Kräftigungsübungen (auch aus der Wirbelsäulengymnastik) und Dehnungsübungen (Stretching). Am Ende jeder Stunde steht eine kurze Entspannungseinheit. Der Kurs ist für alle Altersgruppen offen. Neue Teilnehmer sind willkommen.

donnerstags, ab 20.2.2014, 17:15-18:15 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**302-301**
**Ich beweg mich. Rücken fit!**
*Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule*
N. N.

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

dienstags, ab 18.2.2014, 8:30-9:30 Uhr
8 Termine; 11 USt.; 48 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 11.2.2014

**302-302**
**Ich beweg mich. Rücken fit!**
*Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule*
N. N.

Wie Kurs 302-301
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
dienstags, ab 6.5.2014, 8:30-9:30 Uhr
8 Termine; 11 USt.; 48 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 29.4.2014

**302-401**
**Ich beweg mich. Fit im Alltag**
*Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen*
Gisela Tolnai, Diplom-Sportlehrerin

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte Decke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

donnerstags, ab 13.3.2014, 19:30-20:30 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 6.3.2014

**302-501**
**Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung®**
Wolfgang Jungnickel, Feldenkrais-Lehrer

Die Feldenkrais- Methode ist eine einzigartige Lernmethode. Sie beruht auf der Lernfähigkeit unseres Gehirns. Die sehr differenziert und äußerst klug durchdachten Bewegungsabläufe, die in den Lektionen behutsam unterrichtet werden, verbessern das Selbstbild des Menschen. Es ist eine Methode der Selbsterziehung. Über die Erfahrung in der Bewegung entwickelt sich die Fähigkeit körperlicher und geistiger Präsenz. Über unseren Körper erforschen wir unser Sein und unsere Beziehung zum Leben. Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und das neurophysiologische Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett stehen im Mittelpunkt.

*Anzeige*

Wir entdecken Spielräume zwischen Kopf und Fuß und begeben uns auf die Suche nach Aufrichtung und Gleichgewicht. Ganz gleich, ob Sie Erfahrung haben oder die „Feldenkrais- Methode Bewusstheit durch Bewegung" kennenlernen möchten, Sie werden überrascht sein von den Ergebnissen der Bewegungslektionen und die Wirkung dieses einzigartigen Lernens unmittelbar spüren. Wir erforschen, wie die Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen die Beweglichkeit und Freiheit von Kiefer, Nacken, Schultern, Becken und Füßen beeinflusst.

Bitte bequeme Alltagskleidung, warme Socken, eine Decke und ein großes Handtuch als Unterlage für den Kopf mitbringen.

donnerstags, ab 20.2.2014, 18-19:30 Uhr
7 Termine; 16 USt.; 84 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**302-502**
**Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung®**
Wolfgang Jungnickel, Feldenkrais-Lehrer

donnerstags, ab 26.6.2014, 18-19:30 Uhr
5 Termine; 16 USt.; 60Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 19.6.2014

**302-603**
**Pilates-Methode**
*Mind-Body-Training*
Bettina Riepenhausen, Pilates Matwork Instructor

Die Pilates-Methode wurde vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelt. Sie ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, welche von einem Kraftzentrum (Powerhouse) in der Körpermitte ausgehen und Körper und Geist in Einklang bringen. Pilates wirkt Haltungsschwächen entgegen, verbessert die Koordination, erhöht die physische und psychische Ausdauer und ist sowohl für Anfänger als auch Sporterprobte bestens geeignet.

Bitte Handtuch, Sportkleidung und Socken mitbringen.

dienstags, ab 1.4.2014, 9-10 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 25.3.2014

**302-604**
**Pilates-Methode**
*Mind-Body-Training*
Bettina Riepenhausen, Pilates Matwork Instructor

Wie Kurs 302-603
dienstags, ab 1.4.2014, 10-11 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 25.3.2014

**302-605**
**Pilates-Methode**
*Mind-Body-Training*
Bettina Riepenhausen, Pilates Matwork Instructor

Wie Kurs 302-603
mittwochs, ab 2.4.2014, 8:30-9:30 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 26.3.2014

**302-606**
**Pilates-Methode**
*Mind-Body-Training*
Bettina Riepenhausen, Pilates Matwork Instructor

Wie Kurs 302-603
mittwochs, ab 2.4.2014, 9:30-10:30 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 26.3.2014

**302-701**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

QiGong ist eine alte chinesische Praxis zur Pflege des menschlichen Lebens. Die wesentlichen Prinzipien des QiGong sind: über Bewegungen zur Ruhe zu finden, was zu Entspannung und Natürlichkeit führt, das Üben mit Einsatz der Vorstellungskraft, was die Körperwahrnehmung verbessert und ein gleichmäßiges Wärme- und Wohlgefühl erzeugt, die Verbesserung von Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie Gelassenheit in der Erwartung von Wandel und Verbesserung. Alle Übungen können in jeder Altersstufe ausgeführt werden und werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte ein Kissen mitbringen.

mittwochs, ab 19.2.2014, 17:30-18:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 12.2.2014

**302-702**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-701
freitags, ab 21.2.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 14.2.2014

## Bezuschussung durch Krankenkassen

Ihre Krankenkasse bezuschusst Ihren Kursbesuch nach einer gesetzlichen Regelung (§20 SGB V). Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen noch größeren Spielraum für die Übernahme der Kosten. Wenn ein Kurs die Kriterien nicht erfüllt, Sie aber wissen, dass er Ihnen guttut, können Sie evtl. persönlich mit Ihrem Sachbearbeiter über die Erstattung von Kosten sprechen.

**Im 1. Semester 2014 entsprechen folgende Kurse den Kriterien des § 20 SGB V:**

- Autogenes Training und geführte Meditation (301-101)
- Autogenes Training: Überleben im Stress (301-105 und 301-106)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (301-305)
- Fit & Stretch (302-202)
- Ich beweg mich. Rücken fit! (302-301 und 302-302)
- Ich beweg mich. Fit im Alltag (302-401)

# 3 Gesundheit & Ernährungsbildung

**302-703**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-701
mittwochs, ab 2.4.2014, 17:30-18:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 26.3.2014

**302-704**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-701
freitags, ab 4.4.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 28.3.2014

**302-705**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-701
mittwochs, ab 21.5.2014, 17:30-18:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 32/2
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 14.5.2014

©Vincent Erhart

**302-706**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin
Wie Kurs 302-701
freitags, ab 27.6.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 20.6.2014

**302-711**
**Eine kleine Frühjahrskur mit QiGong**
Dr. Danka Koutná

Die Kleider vom Vorjahr passen nicht mehr? Sind über den Winter im Schrank geschrumpft? Hier ist das etwas andere Programm zum Wohlfühlen (auch mit dem eigenen Gewicht). Es liegt nicht an fehlendem Wissen um die neueste Diät oder an mangelnder Willenskraft. Alles hängt aus Sicht der TCM mit Energie („Qi") zusammen. Momentan fehlt Sie Ihnen eben, ist gestaut, blockiert oder nicht dort, wo sie sein sollte. An diesem Tag können Sie sich selbst Gutes tun, die Batterien aufladen und die Seele baumeln lassen: Mit QiGong und Selbstmassage (Anmo) lässt sich der Stoffwechsel ankurbeln, Sie machen so Ihren Kopf frei. Dann kann Ihr „Qi" immer freier fließen, Sie fühlen sich leichter und wohler. Zudem erfahren Sie etwas über die Speisekammer für das Frühjahr sowie über die Wirkung von Lebensmitteln auf Ihre Figur und Ihr Gemüt. Ernährung ist eben mehr als nur die Aufnahme von Kalorien.
Und mit der Zeit werden Sie fitter, gelassener und schlanker, wenn Sie wollen.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

Samstag, 5.4.2014, 9:30-17 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 49,50 Euro
vhs Herbrechtingen, Kulturzentrum Kloster
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 31.3.2014

Zusammen mit der vhs Herbrechtingen

**302-801**
**Medizinisches Nordic Walking**
Sybille Galgenmüller, Medizinische Nordic Walking-Trainerin

Sie suchen einen optimalen Einstieg in eine Reha-, Präventiv- und Ganzkörpersportart? Nordic Walking ist nur effektiv, wenn es möglichst exakt ausgeführt wird. Daher wird Ihnen vor allem die richtige Technik vermittelt. Das Training beinhaltet Aufwärmen, Koordinationsspiele, Nordic Walking und Abwärmen. Gegenüber einfachem Walking liegt der Kalorienverbrauch bis zu 46% höher, außerdem liegt die Gelenkbelastung durch den richtigen Stockeinsatz pro Schritt um ca. 8 kg niedriger.
Nordic Walking kann z. B. bei folgenden Beschwerden unterstützend wirken: Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen des Gefäßsystems, psychische Probleme, Knie-/Hüft-/Rückenbeschwerden, Übergewicht. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen.

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe anziehen sowie Nordic-Walking-Stöcke mitbringen, wenn vorhanden. Ggf. können sie ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursanmeldung mitteilen.

montags, ab 10.3.2014, 9-10 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Treffpunkt Parkplatz Naturtheater
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 3.3.2014

*Anzeige*

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

**302-802**
**Medizinisches Nordic Walking mit Power**
Sybille Galgenmüller, Medizinische Nordic-Walking-Trainerin

Immer wieder wird gefragt, ob man sich mit Nordic Walking auch richtig auspowern kann. Die Antwort lautet: JA! Das Hauptaugenmerk liegt in diesem Kurs erst einmal auf der richtigen Ausführung der Technik. Nur wenn die Schritt- und Stocktechnik richtig ausgeführt wird, macht der Einsatz von Stöcken auch Sinn. Sonst werden sie nur mitgetragen. Der Kurs richtet sich an alle sportlichen Teilnehmer, die eine Bewegungsform an der frischen Luft suchen, bei der 90% der Muskulatur im Einsatz sind, und die sich mit Nordic Walking „auspowern" möchten. Fahrtspiele, Koordinationsspiele, Kräftigungs- und Dehnübungen werden eingebaut.
Der Kurs eignet sich für Personen, die die Technik des medizinischen Nordic Walking bereits in einem Kurs erlernt haben. Personen mit gesundheitlichen Problemen wird der Kurs um 9 Uhr empfohlen.

Bitte mit Sportschuhen und bequemer Kleidung zum Treffpunkt kommen. Nordic-Walking-Stöcke mitbringen, wenn vorhanden. Ggf. können sie ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursanmeldung mitteilen.

montags, ab 10.3.2014, 10:15-11:15 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Treffpunkt Parkplatz Naturtheater
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 3.3.2014

**302-803**
**Medizinisches Nordic Walking**
Sybille Galgenmüller, Medizinische Nordic-Walking-Trainerin

Wie Kurs 302-801
montags, ab 5.5.2014, 9-10 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Treffpunkt Parkplatz Naturtheater
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 28.4.2014

**302-804**
**Medizinisches Nordic Walking mit Power**
Sybille Galgenmüller, Medizinische Nordic-Walking-Trainerin

Wie Kurs 302-802
montags, ab 5.5.2014, 10:15-11:15 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Treffpunkt Parkplatz Naturtheater
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 28.4.2014

**302-901**
**Tennis für jugendliche Einsteiger**
Hanne Oszfolk

Siehe Seite 70
Für Mädchen und Jungen von 10 bis 14
donnerstags, ab 13.3.2014, 17-18 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 25 Euro
Tennishalle am Raubuch
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 6.3.2014

**305-002**
**Partner-Wohlfühl-Massagen**
Karin Keck-Haut, Biorevital- und Wellness-therapeutin

Lernen Sie mit wenigen Handgriffen, wie Sie Ihren Partner verwöhnen können (Rücken, Hände, Füße, Gesicht). Sanfte Berührungen und Streichungen wechseln sich mit Druck-, Kreis- und Drehbewegungen ab. Sie erlernen die Grifftechniken und erhalten allgemeine anatomische Grundinformationen.
Die Kosten für das Skript sowie für Massageöl (ca. 5 Euro pro Paar) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung, bringen Sie dicke Socken, ein Handtuch und eine Decke mit.

Dienstag, 25.2.2014, 18:30-21 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 14,50 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-14
Anmeldeschluss: 18.2.2014

**305-003**
**Fußreflexzonenmassage**
Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin

Mit den Füßen haben wir den ganzen Menschen in der Hand. Jeder Aspekt des Körpers spiegelt sich reflektorisch dort wider. Somit wird bei der Reflexzonenmassage mit dem ganzen Körper gearbeitet. Die wohltuende Berührung der Füße trainiert die Sinneswahrnehmung, stärkt die Selbstheilungskräfte und die Vitalität. Freuen Sie sich auf einen entspannenden Abend, den wir mit einem duftenden Salböl ausklingen lassen.
Bitte melden Sie sich paarweise an.
Die Kosten für Massageöl (ca. 2 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte Kosten für Massageöl, Isomatte, zwei Handtücher und eine wärmende Decke mitbringen.

Freitag, 21.3.2014, 19-21:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 14,50 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.3.2014

**305-101**
**Erste Hilfe am Kind**
*Lehrgang zusammen mit dem DRK*

Sie lernen bei speziellen Verletzungs- und Erkrankungsnotfällen am Kind richtig zu reagieren sowie die oft entscheidenden Maßnahmen wie stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kleinkindern und Säuglingen selbst durchzuführen und den lebenswichtigen Druckverband anzulegen. Themen wie Atemwegserkrankungen, Vergiftungen und Kindererkrankungen werden ebenfalls erläutert. Der Lehrgang befähigt Sie, bei Ihren Kindern schneller und vor allem gezielter Erste Hilfe zu leisten.
Es werden verschiedene Unfallsituationen durchgespielt, sodass ein relativ naher Praxisbezug entsteht. Sie sollten zur aktiven Mitarbeit bereit sein. Ihr Kind kann nicht am Kurs teilnehmen.
Entgelt für Paare: 55 Euro

Samstag, 29.3.2014, 9-15 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 35 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 10-15
Anmeldeschluss: 24.3.2014

**305-102**
**Erste Hilfe für Senioren**
*Lehrgang zusammen mit dem DRK*

Jeder kann in die Lage kommen, Erste Hilfe zu benötigen oder schnelle Hilfe leisten zu müssen, ob bei Unfällen im Haushalt, bei einer Wanderung oder einer Feier. In diesem Lehrgang frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und erfahren, wie Sie bei einer akuten Notfallsituation wie etwa Herz-Kreislauf-Versagen oder Atemstillstand helfen können und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Sie bei Schlaganfall, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ergreifen können. Mit praktischen Übungen vertiefen Sie das Wissen. Der Lehrgang ist auf die Hilfe für Senioren ausgerichtet.

Dienstag, 11.3.2014, 14-17 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 10 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 10-15
Anmeldeschluss: 4.3.2014

# 3 Gesundheit & Ernährungsbildung

**307-101**
**Vitaldrinks aus grünen Pflanzensäften**
Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin

Der Pflanzensaft grüner Frischpflanzen und spezieller Heilkräuter wirkt auf den menschlichen Organismus wie ein Jungbrunnen. Im frisch hergestellten Pflanzensaftgetränk bleibt der gesamte Wirkstoffring der Pflanze nahezu ohne Wertverlust erhalten und kann seine heilende und aufbauende Wirkung entfalten. In ihren Chlorophyllteilchen verfügt die grüne Pflanze über Tausende von winzig kleinen Lichtsammelzentren, welche die Sonnen- und Lichtenergie resorbieren und in eine für den Menschen aufnehmbare Elektronenform umwandeln, die Energie gibt und Heilung bewirkt. Es werden verschiedene Heil- und sog. Unkräuter sowie ihre vitalisierende Wirkung vorgestellt. Es wird gezeigt, wie Sie selbst grüne Pflanzengetränke herstellen können, und selbstverständlich können Sie auch kosten.

Dienstag, 11.03.2014, 19:30-21:45 Uhr
1 Termin; 18 Euro; Meeboldhaus
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**307-102**
**Ein Spargel-Menü zubereiten und genießen**
Paul Kremp

Spargel hat mehr verdient als „ein Pfund" zu Schinken und Schnitzel. Lernen Sie ein fünfgängiges Menü mit neuen Geschmacksvariationen kennen und zubereiten: grün oder weiß, mit Vanille, überbacken, asiatisch, paniert und als Dessert, zusammen mit Aprikosen im Quarkstrudel.
Die Lebensmittelkosten (je nach Marktpreis zwischen 10 und 15 Euro) werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte Geld für Lebensmittelkosten, Behältnisse für Reste, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Mittwoch, 30.4.2014, 18-21:45 Uhr
1 Termin; 20 Euro
Westschule/Grundschule, Schulküche (EG)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 23.4.2014

**307-103**
**Ein Rhabarber-Menü zubereiten und genießen**
Paul Kremp

Mit Rhabarber durch ein ganzes Menü, geht das? Aber sicher! Gratiniert zum Salat, im Hauptgang zu Fleisch und als Dessert raffiniert in Riesling-Gelee. Als Schmankerl dann noch eine ganz besondere Marmelade.
Die Lebensmittelkosten (je nach Marktpreis zwischen 10 und 15 Euro) werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte Geld für Lebensmittelkosten, Behältnisse für Reste, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Mittwoch, 14.5.2014, 18-21:45 Uhr
1 Termin; 20 Euro
Westschule/Grundschule, Schulküche (EG)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 7.5.2014

*Anzeige*

**Vereinbaren Sie einen Termin bei uns, wir beraten Sie gerne**

- bei Fragen zu allen Hilfsmittelversorgungen
- im Sanitätshaus, Zuhause, im Krankenhaus oder Pflegeheim
- bei Kostenklärungen gegenüber den Krankenkassen
- bei der Vermittlung, Beschaffung & Auslieferung von medizinischen Hilfsmitteln

Einen Überblick über unser Leistungsangebot finden Sie auch unter:

Gesundheit • Pflege • Fitness

nusser schaal

Orthopädie- & Schuh- & Rehatechnik Sanitätshaus

Schnaitheimer Str. 24 und 33 · August-Lösch-Str. 2
89518 Heidenheim · Telefon 0 73 21 / 92 98 20 · Fax 92 98

Bei uns sind Sie in guten Händen, **wir sorgen** mit unserem Fachwissen, unserer Erfahrung und unserer Kompetenz

**für mehr Mobilität**
> Rollstühle
> Elektrorollstühle & Elektromobile
> Rollatoren und andere Gehhilfen

**für mehr Selbständigkeit**
> Bewegungstherapiegeräte
> Sturzprophylaxe und Kleinhilfsmittel
> Absauggeräte, Sauerstoffversorgung
> Inhalations- und Elektrostimulationsgeräte

**für mehr Lebensqualität**
> Pflegebetten sowie Zubehör
> Patientenlifter
> Hilfen in Bad, WC und Küche
> Wundversorgung
> Ernährungstherapie
> Spezialnahrung/Trink- und Sondennahrung
> Dekubitustherapie und –prophylaxe

**für Ihre individuelle Versorgung**
> Stomaversorgung
> Inkontinenzversorgung

©Gpointstudios

4

# Sprachen & Sprechen

## Sprechen Sie mit!

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache sowie zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es Ihnen, Ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln außerdem ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.


vhs-Sprachenschule 40
Deutsch lernen 42
BAMF-Kurse 42
Kaffee oder Tee im Bürgerhaus-Café 42
Deutsch für Schüler 42
Deutsch B2/C1 42

Aufenthalt in Deutschland 43
Test Start Deutsch 1 43
Deutschtest für Zuwanderer 43
Einbürgerungstest „Leben in Deutschland" 43

Arabisch 43
Chinesisch 43
Englisch 43
Französisch 47
Italienisch 49
Latein 51
Neugriechisch 52
Polnisch 52
Portugiesisch 53
Russisch 53
Schwedisch 53
Kroatisch 53
Spanisch 54
Türkisch 56
Ungarisch 56

# vhs-Sprachenschule

### Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule

an der Volkshochschule Heidenheim folgt den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein Europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

### Dies hat folgende Vorteile:

- Sie können Ihre Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- Beim Wechsel der Sprachschule oder des Lehrwerks wird Ihre Einstufung erleichtert.
- In vielen Sprachen können die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abgeschlossen werden.
- Die im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

### Sprachen lernen an der Volkshochschule Heidenheim bedeutet

- Vermittlung des spezifischen Wortschatzes und der grammatischen Strukturen
- aktive Anwendung der Sprache
- Lernen in der Gruppe
- Austausch mit anderen Teilnehmern
- Informationen über Land und Leute, deren Sprache gelernt wird

### Wir bieten

- qualifizierte Dozenten
- Kurse zu moderaten Preisen
- Erwerb von anerkannten Zertifikaten
- Beratungsservice von Fachpersonal
- Einstufungsverfahren

**www.vhs-sprachenschule.de**

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme können Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgende Lernziele erreicht haben:

### A1

**A – Grundstufen (elementare Sprachverwendung)**

| | |
|---|---|
| Hören | – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen |
| Sprechen | – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen |
| Lesen | – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten |
| Schreiben | – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen |

### A2

| | |
|---|---|
| Hören | – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen |
| Sprechen | – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen |
| Lesen | – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen |
| Schreiben | – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |

### B1

**B – Mittelstufen (selbstständige Sprachverwendung)**

| | |
|---|---|
| Hören | – das Wesentliche von Gesprächen verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
| Sprechen | – in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben |
| Lesen | – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen |
| Schreiben | – persönliche Briefe schreiben |

### B2

| | |
|---|---|
| Hören | – Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird |
| Sprechen | – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten |
| Lesen | – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen |
| Schreiben | – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |

### C1

**C – Aufbaustufen (kompetente Sprachverwendung)**

| | |
|---|---|
| Hören | – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen |
| Sprechen | – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken |
| Lesen | – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen |
| Schreiben | – sich schriftlich gut auch über komplexe Sachverhalte ausdrücken |

### C2

| | |
|---|---|
| Hören | – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen |
| Sprechen | – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen |
| Lesen | – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen |
| Schreiben | – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |

# Deutschkurse

Wir bieten regelmäßig Deutschkurse auf allen Stufen an. Sie finden montags bis donnerstags (8:30-11:45 Uhr) im Stadtzentrum statt. Jede Stufe umfasst 100 UE, das Entgelt beträgt z. Zt. 267,99 Euro (inkl. 13,99 Lernmittelgebühr).
Wir informieren Sie im Beratungsgespräch über den Kursbeginn, den Kursort und die Ermäßigungen. Den passenden Kurs finden Sie durch einen Einstufungstest.
Einstufungstests finden immer donnerstags von 14 bis 16 Uhr nach Terminvereinbarung statt.

A1

A1
Sie lernen einfache Wörter und Sätze zu verstehen und zu formulieren.

### Stufe 1
Sie lernen sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, in Läden einzukaufen, nach einem Ort zu fragen, Ihren Tagesablauf zu beschreiben, über Hobbys zu sprechen, von Ereignissen in der Vergangenheit zu berichten und Entschuldigungen zu schreiben sowie Wortschatz: Begrüßungen, Möbel und Elektrogeräte, Zahlen bis 1.000.000, Uhrzeit, Wochentage und Jahreszeiten.

### Stufe 2
Sie lernen Stellenanzeigen zu erfragen, Tätigkeiten und Abläufe auf dem Amt zu erklären, ein Meldeformular auszufüllen, Ratschläge zu geben, einen Termin zu vereinbaren, nach dem Weg zu fragen, Informationen von Fahrplänen zu entnehmen und Durchsagen zu verstehen, höfliche Bitten, Aufforderungen, Gefallen/Missfallen, Vorlieben und Glückwünsche auszudrücken sowie
Wortschatz: Berufe, Körperteile, Verkehrsmittel, Kleidungsstücke und Feste.

A2

A2
Sie lernen kurze und einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen und einfache Texte, z.B. Anzeigen, zu verstehen.

### Stufe 3
Sie lernen von Reiseerlebnissen zu berichten, Ortsangaben zu machen, Bedingungen, Ideen, Bitten und Gefühle auszudrücken, Telefongespräche und schriftliche Mitteilungen am Arbeitsplatz zu führen, Gesundheitstipps zu geben, ein Fest zu planen, sich beim Sportverein anzumelden, über das Schulsystem zu sprechen und Ihre Meinung zu äußern sowie Wortschatz: Haushaltsdinge, Wohnformen, Familienmitglieder, Mahlzeiten, Sportarten und Geschenkideen.

### Stufe 4
Sie lernen Gegensätze zu beschreiben und zu vergleichen, auf der Post um Informationen zu bitten, sich auf der Bank zurechtzufinden (Kontoerröffnung, Kreditkarten), Verkehrsnachrichten zu verstehen, Wege zu beschreiben, eine Reise zu buchen, eine Postkarte zu schreiben, über Vergangenheit zu sprechen und Lebensgeschichte zu erzählen sowie Wortschatz: Wochenendaktivitäten, Möbelstücke, Verkehrsstörungen, Zahlungsformen auf der Bank und Abschiedswörter.

Sie müssen sich persönlich in der Beratungsstelle anmelden. Dort erfahren Sie auch, wann der nächste Kurs beginnt und welche Kosten Ihnen entstehen. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten.

B1

B1
Sie lernen in einfachen Sätzen Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben und Texte aus der Alltags- und Berufswelt zu verstehen.

### Stufe 5
Sie lernen über Glücks- und Pechmomente zu sprechen, Dinge und Personen zu beschreiben, ein Fernsehprogramm und einen Krimi zu lesen, eine Radiosendung zu verstehen, beim Arzt: einen Vorgang zu beschreiben, etwas zu begründen und Wichtigkeit auszudrücken, über Berufswünsche zu sprechen, eine Bewerbung zu schreiben, Verkaufsgespräche zu führen, eine Reisebroschüre zu verstehen, eine Hausordnung zu verstehen und Konflikte mit Nachbarn zu lösen sowie Wortschatz: Glücksbringer, Fernseh- und Rundfunkprogramme, Körperteile, Urlaubswünsche und Hausregeln.



### Stufe 6
Sie lernen die vier Kommunikationswerkzeuge, eine Spielanleitung zu verstehen, das Du anzubieten, ein Interview zu verstehen, über Arbeitsabläufe zu sprechen, Bedienungsanleitungen zu verstehen und zu erklären, ein Produkt näher zu beschreiben, sich zu beschweren, Vermutungen/Pläne/Versprechungen auszudrücken, über Benimmregeln zu sprechen, über Sitten und Bräuche zu sprechen, ein Problem zu beschreiben und sich beraten zu lassen, über persönliches Engagement und Vorbilder zu sprechen, über Politik zu sprechen, die deutsche Geschichte nach 1945, über Deutschland, die eigene Heimat und Europa zu sprechen sowie Wortschatz: Sternzeichen und die Bundesländer Deutschlands.

# Orientierungskurse

### Stufe 7
Sie werden in die Themen „Demokratie", „Rechtsstaatlichkeit", „Menschenrechte" „Interkulturalität" und in die deutsche Geschichte eingeführt und erhalten Informationen über die regionale und religiöse Vielfalt, Erziehung und Bildung in Deutschland.

Kurstage: Mo, Di, Mi, Do; 8:30-11:45 Uhr
15 Termine; 60 Ust.; 163,89 Euro
(inkl. 11,49 Lernmittelgebühr)

*©Bikeriderlondon*

# 4 Sprachen & Sprechen

## Deutsch lernen: BAMF-Kurse

### Einstufungsberatung

Sie wollen Deutsch lernen? Wir beraten Sie, welcher Kurs für Sie richtig ist, und informieren Sie über Zuschüsse:
montags und dienstags, 10-12 Uhr
donnerstags, 14-17 Uhr
und nach persönlicher Vereinbarung
Elmar-Doch-Haus, 2. OG, Raum 2.4

Unterricht findet in der Regel montags bis donnerstags, 8:30-11:45 Uhr statt. Kosten inkl. Lehrwerk 268,49 Euro

**404-0501**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 1
Beginn: 17.3.2014; 25 Termine; 100 USt.

**404-0502**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 2
Beginn: 14.5.2014; 25 Termine; 100 USt.

**404-0503**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 3
Beginn: 18.3.2014; 25 Termine; 100 USt.

**404-0474**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 4
Beginn: 25.2.2014; 25 Termine; 100 USt.

**404-0475**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 5
Beginn 30.4.2014; 25 Termine; 100 USt.

**404-0476**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 6
Beginn: 1.7.2014, 25 Termine; 100 USt.

**404-0467**
BAMF-Integrationskurs Deutsch Stufe 7
Beginn: 20.2.2014, 15 Termine; 60 USt.

**404-4209**
BAMF-Integrationskurs Deutsch
mit Alphabetisierung
Beginn: Auf Anfrage

©Lisa F. Young

## Noch mehr Deutsch lernen

**404-001**
Kaffee oder Tee im Bürgerhaus-Café

Sie wollen mehr Deutsch sprechen und dabei eine Tasse Kaffee oder Tee trinken, ohne auf Ihre Kinder aufpassen zu müssen? Dann kommen Sie zum Gesprächskreis „Kaffee oder Tee", in dem wir über Themen sprechen, die Sie interessieren.
„Kaffee oder Tee" findet immer dienstags (außer in den Schulferien) von 15:30-17 Uhr statt.
kostenlos-Bürgerhaus „Altes Eichamt"

**404-2206**
Deutsch B2
*2. Semester*
Gudrun Moser

Sie haben Deutschkenntnisse, die Niveau B1 entsprechen, und möchten diese erweitern und in der mündlichen Kommunikation anwenden. Dann kommen Sie in diesen Kurs und trainieren Sie freies Sprechen und Strukturen. Grammatik und Wortschatz werden anhand von authentischen Texten ausgebaut und vertieft. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.
3 Lektionen; ab Lektion 6

Bitte bringen Sie „Ziel B2-Kurs- und Arbeitsbuch 1", ISBN 978-3-19-211674-2, mit.

montags, ab 17.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
15 Termine; 60 USt.
210 Euro (10-15 TN), 240 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**404-8001**
Deutsch für Schüler mit ausländischen Wurzeln
*Wenn Eltern in Deutschland Arbeit finden ...*

... zieht manchmal die ganze Familie mit. Für Jugendliche ist es alles andere als leicht, schnell Deutsch zu lernen und ihrer Begabung entsprechend in einer Schule weiterzulernen. Dieser Intensivkurs hat das Ziel, Mädchen und Jungen (fast) ohne Deutschkenntnisse rasch zum selbstständigen Spracherwerb zu führen.
Für Mädchen und Jungen ab Klasse 5

Das Lehrwerk wird bekannt gegeben.

montags und freitags,
ab 17.2.2014, 15-17:15 Uhr - Eintritt frei
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**404-8002**
Deutsch für Schüler mit ausländischen Wurzeln
*Wenn Eltern in Deutschland Arbeit finden ...*
Emilia Hüll

Wie Kurs 404-8001
Das Lehrwerk wird bekannt gegeben.

dienstags und donnerstags,
ab 12.2.2014, 15-17:15 Uhr - intritt frei
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 18.2.2014

## Aufenthalt in Deutschland

### Test „Start Deutsch 1"
*zur Beantragung des Visums*

Das Aufenthaltsgesetz verlangt, dass Eheleute, die aus dem Ausland zu ihren in Deutschland lebenden Partnern ziehen möchten und ein Visum benötigen, einfache Sprachkenntnisse (Stufe A1) nachweisen. Sie können die erforderliche Prüfung „Start Deutsch A1" an der vhs Heidenheim ablegen und damit das Zertifikat erwerben. Lassen Sie sich beraten. Den passenden Prüfungstermin erfahren Sie bei der Anmeldung.

**404-611**
Freitag, 28.3.2014, 14 Uhr; 45,99 Euro
Anmeldeschluss: 28.2.2014

**404-612**
Freitag, 16.5.2014, 14 Uhr; 45,99 Euro
Anmeldeschluss: 16.4.2014

**404-613**
Freitag, 18.7.2014, 14 Uhr; 45,99 Euro
Anmeldeschluss: 18.6.2014

### Deutschtest für Zuwanderer

Wenn Sie den DTZ ablegen wollen, aber keinen Kurs besucht haben, empfehlen wir Ihnen zur Beratung über den Ablauf des Tests mit Frau Dr. Lutat Kontakt aufzunehmen.

**404-4043**
Freitag, 21.3.2014, 13:30 Uhr; 120 Euro
Anmeldeschluss: 18.2.2014

**404-4046**
Freitag, 4.4.2014, 13:30 Uhr; 120 Euro
Anmeldeschluss: 4.3.2014

### Einbürgerungstest

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihr Zertifikat „Deutsch B1" mit

**404-6031**
Freitag, 21.3.2014, 8:30 Uhr; 25 Euro
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**404-6032**
Freitag, 23.5.2014, 8:30 Uhr; 25 Euro
Anmeldeschluss: 29.4.2014

**404-6033**
Freitag, 18.7.2014, 8:30 Uhr; 25 Euro
Anmeldeschluss: 25.6.2014

**401-1103**
### Arabisch für Anfänger, A1
*2. Semester*
Ali Chiet

Sie haben bereits erste Kenntnisse der arabischen Sprache und vertiefen sie jetzt. Dabei erhalten Sie inspirierende Einblicke in die arabische Lebensweise. Grundkenntnisse (etwa ein Semester) werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „Salam",
ISBN 978-3-12-528830-0, mit.

montags, ab 31.3.2014, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.
Entgelt abhängig von der Teilnehmerzah
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 202
Anmeldeschluss: 24.3.2014

**402-6111**
### Chinesisch für die Reise
Xiaoning Liu

Sie planen eine Reise nach China? Lernen Sie die Formeln, die Ihnen helfen, das Land zu bereisen: Begrüßung, Vorstellung, Einkaufen, Restaurantbesuch und zahlreiche nützliche Redewendungen.

dienstags, ab 21.2.2014, 20-21:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.
100 Euro (5-8 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 28.2.2014

**402-1201**
### Chinesisch A2
Xiaoning Liu

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über erste Kenntnisse der chinesischen Sprache verfügen. Grammatik und Sprechfertigkeit werden durch zahlreiche Übungen vertieft und erweitert.
3 Lektionen; ab Lektion 4
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.

Das Lehrwerk wird bekannt gegeben.

dienstags, ab 18.2.2014, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 25.2.2015

### Enjoy English Language and Culture
No time for a complete course? Try a short taster course. Why wait longer? Pick your favourite and join us.

### Round Table
Once again this informal monthly meeting offers those who enjoy speaking English a chance to do just that. You don't have to be ‚word perfect', so come and join us from 7 p.m. in Radio-Bar, Eugen-Jaeckle-Platz 18

**406-0001**
Donnerstag, 13.3.2014, 19-20:30 Uhr

**406-0002**
Donnerstag, 15.5.2014, 19-20:30 Uhr

**406-0003**
Donnerstag, 3.7.2014, 19-20:30 Uhr

### English Film Club
**Carmel Pattinson shows two different films in English. She will discuss them afterwards with you.**
**Wenn Sie aktuell in einem Englischkurs der vhs Heidenheim eingetragen sind, haben Sie freien Eintritt. Gäste bezahlen 3 Euro.**
**Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal**

**406-0102**
Nowhere Boy: Montag, 3.3.2014, 18 Uhr

**406-0104**
Slumdog Millionaire: Dien, 4.7.2014, 18 Uhr

### Einstufungsberatung Englisch
Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Englisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie am besten passt? Lassen Sie sich kostenlos, persönlich und unverbindlich beraten. Voranmeldung ist nicht erforderlich.
Donnerstag, 6.2.2014, 16:30-18 Uhr
Donnerstag, 13.2.2014, 16:30-18 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 23

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende). Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

406-0125
**English Refresher Course A2**
*Kurs für Wiedereinsteiger*
Angela Lorenz

Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache sind etwas rostig geworden und Sie möchten diese wieder zum Glänzen bringen? Dieser Kurs ist genau für Sie. „English is all around us"- ob im Urlaub, im Beruf, bei den Hausaufgaben der Kinder oder im täglichen Leben; es gibt immer einen guten Grund, die Kenntnisse aufzufrischen.
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 5

Bitte bringen Sie „A New Start Refresher A2", ISBN 978-3-464-20034-6, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-1104**
**Englisch für Anfänger A1**
Ingeborg Kostka

Englisch ist die Sprache, die auf der Welt am weitesten verbreitet ist. Sie ist nicht nur Muttersprache für Engländer, Amerikaner und Australier, sondern auch Zweitsprache für sehr viele Menschen. In diesem Kurs werden Grundwortschatz, einfache Dialoge und Grundlagen der Grammatik vermittelt. Der erste Schritt für Sie, um mit der Welt zu kommunizieren!
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Great! A1",
ISBN 978-3-12-501480-0, mit.

montags, ab 17.2.2014, 8:30-10 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**406-1106**
**Englisch für Senioren**
Renate Klement-Schmidberger

Siehe Seite 84
dienstags, 11.03.2014, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 25.2.2014

©Pisaphotography

**406-1107**
**Englisch für Senioren**
Renate Klement-Schmidberger

Siehe Seite 84
donnerstags, ab 13.03.2014, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**406-1201**
**Englisch A2**
Ulrike Horak

English is great! Anhand unterhaltsamer Themen, die Sie direkt im Alltag anwenden können, erreichen Sie das nächste Etappenziel: Sie können an Gesprächen zu alltäglichen Themen teilnehmen und sich in routineüblichen Alltagssituationen verständigen. Ein kreativer Mix aus ansprechenden Übungen motiviert Sie.
Der Kurs ist für Schichter geeignet. Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 1
Parallelkurse: 406-1201 und 406-1202

Bitte bringen Sie „Great! A2",
ISBN 978-3-12-501482-4, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 01
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-1202**
**Englisch A2**
Ulrike Horak

Wie Kurs 406-1201
mittwochs, ab 19.2.2014, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-1220**
**Englisch A2**
Ulrike Horak

English is great fun. Sie können das nächste Ziel ansteuern: Bald werden Sie Gespräche in Alltagssituationen führen können, einfache Texte verstehen und kurze Mitteilungen schreiben können. Erleben Sie, wie kreative Unterrichtsmethoden das Lernen leichter machen! Neue Teilnehmer sind willkommen.
Der Kurs ist für Schichter geeignet. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend A1
3 Lektionen; ab Lektion 1
Parallelkurse: 406-1220 und 406-1221

Bitte bringen Sie „English Network 3",
ISBN 3-526-50431-3, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 19:45-21:15 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 01
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-1221**
Englisch A2
Ulrike Horak

Wie Kurs 406-1220
Bitte bringen Sie „English Network 3 New Edition", ISBN 3-526-50431-3, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 8:30-10 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-1223**
Englisch A2
Monika Herrmann

Learn English and have fun! Möchten Sie in lockerer Runde Ihre Englischkenntnisse verbessern bzw. auffrischen? Das Lehrwerk gibt den Kurs vor. Ergänzt wird es durch authentische Zeitungsartikel und verschiedene Texte. Quereinsteiger sind willkommen.
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 3

Bitte bringen Sie „English Network 3 New Edition", ISBN 978-3-526-50431-3, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-1225**
Englisch A2
Brigitte Wolf

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse erweitern, Ihren Wortschatz ausbauen, Gespräche in Alltagssituationen üben und Grammatik wiederholen? Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Kenntnisse entsprechend Niveau A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 5

Bitte bringen Sie „English Network 3 New Edition", ISBN 978-3-526-50431-3, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**406-1228**
Englisch A2
Brigitte Wolf

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse erweitern, Ihren Wortschatz ausbauen, Gespräche in Alltagssituationen üben und Grammatik wiederholen? Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Kenntnisse entsprechend Niveau A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 8

Bitte bringen Sie „English Network 3 New Edition", ISBN 978-3-526-50431-3, mit.

montags, ab 17.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**406-2104**
Englisch B1
Brigitte Wolf

Sie legen großen Wert darauf, beim Erweitern Ihrer Englischkenntnisse besonders gründlich vorzugehen? Dieser Kurs bietet Ihnen den Rahmen, die selbstständige Anwendung zu vertiefen und gleichzeitig Angebote zur regelmäßigen Wiederholung zu erhalten.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „English Network Connection New Edition",
ISBN 978-3-526-50448-1, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-2110**
English B1
Ivonne Röder-Fritz

You love to speak English? You want some more training? Das Lehrbuch bietet interessante Themen und Sprechanlässe. Sie erweitern Ihr Vokabular und feilen an den Feinheiten der Sprache. An Songtexten und zusätzlichem Material werden Sie großes Vergnügen haben.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt. 3 Lektionen; ab Lektion 10

Bitte bringen Sie „English Network Connection", ISBN 978-3-526-50448-1, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**406-4221**
Business English B2
Manuel Sanchez

Learning and/or improving your Business English is an intelligent choice. Doing so opens up new possibilities in your professional career whether you are already employed or looking to be. You have the chance to learn and improve your Business English with a native speaker. What are you waiting for, join us today.
Kenntnisse entsprechend B1 werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „Basis for Business B2", ISBN 978-3-06-5210089, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-5121**
English Conversation A2
Susanne Wiemer

Sie möchten gerne auf Englisch kommunizieren und Ihre Kenntnisse festigen? In diesem Kurs trainieren Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten, außerdem werden Ihnen diverse Zusatzübungen helfen, Grammatik und Vokabeln zu vertiefen. Material wird zur Verfügung gestellt.
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.

mittwochs, ab 19.2.2014, 8:30-10 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 26.2.2014

» Zahlt sich aus:
**Die Bildungsprämie**

# 4 Sprachen & Sprechen

**406-5201**
English Conversation Course B1
Sandra Medeiros-Kirchner

Interessante Sprechanlässe, Schreiben und Lesen - so trainieren Sie Ihre kommunikative Kompetenz. Join us!
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 1

Bitte bringen Sie „English Network Basic Conversation", ISBN 978-3-526-50468-9, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-5210**
English Conversation B1
*Ein Kurs nicht nur für Senioren*
Louise Schilling

Siehe Seite 84
dienstags, ab 18.2.2014, 8-9 Uhr
18 Termine; 36 USt.; kostenlos
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-5211**
English Conversation B1
Susanne Wiemer

Use it or lose it! Discover your hidden skills and refresh them in a communicative atmosphere. We will discuss topics of general interest and revise vocabulary and grammar. Material will be provided.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.

dienstags, ab 18.2.2014, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-5221**
English Conversation B2
Susanne Wiemer

Conversation class for those seeking confidence in their use of spoken English. We will discuss current topics of interest and practise vocabulary and grammar. Material will be provided.

dienstags, ab 18.2.2014, 8:30-10 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-5222**
English is fun B2
Angela Lorenz

Work on, listen to and speak about current issues as well as useful and interesting topics regarding everyday life. Material will be provided.

mittwochs, ab 19.2.2014, 9-10:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-5223**
English Conversation B2
Manuel Sanchez

Interested in improving your conversational English? Want to be able to speak more fluently and structure sentences more like a native speaker? Then look no further, we can help you achieve your goals. With this English Conversation course you will learn what you need to know, so come and join us. We look forward to having you! Material will be provided.
Kenntnisse entsprechend B1 werden vorausgesetzt.

mittwochs, ab 19.2.2014, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**406-5313**
English Conversation C1
Susanne Wiemer

Brush up your English in everyday life situations. Gain knowledge for your daily discussions by improving your communication skills, discuss current topics of interest and newspaper articles. Practise your vocabulary, grammar and false friends. Material will be provided.
Kenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt.

montags, ab 17.2.2014, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**406-5314**
English Conversation C1
Susanne Wiemer

Brush up your English in everyday life situations. Gain knowledge for your daily discussions by improving your communication skills, discuss current topics of interest and newspaper articles. Practise your vocabulary, grammar and false friends. Material will be provided.
Kenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt.

dienstags, ab 18.2.2014, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-5315**
English Conversation C1
Carmel Pattinson

Join a group of advanced speakers to discuss and debate current events and topics and refresh English conversation skills together.
English skills level B2 are expected.
No class on May 2nd 2014

freitags, ab 21.2.2014, 8:30-10 Uhr
10 Termine; 20 USt.
70 Euro (10-15 TN), 80 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 28.2.2014

» Zahlt sich aus:
**Die Bildungsprämie**

**406-5316**
**English Conversation C1**
Carmel Pattinson

Join a group of advanced speakers to discuss and debate current events and topics and refresh English conversation skills together.
English skills level B2 are expected.
No class on May 2nd 2014

freitags, ab 21.2.2014, 10:15-11:45 Uhr
10 Termine; 20 USt.
70 Euro (10-15 TN), 80 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 28.2.2014

**406-8501**
**Training English**
*5. Klasse*
Siehe Seite 71
mittwochs, ab 26.3.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 19.3.2014

**406-8601**
**Training English**
*6. Klasse*
Siehe Seite 71
mittwochs, ab 7.5.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 30.4.2014

**406-8701**
**Training English**
*7. Klasse*
Siehe Seite 71
mittwochs, ab 4.6.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 28.5.2014

**406-8801**
**Training English**
*8.-10. Klasse*
Siehe Seite 71
Bitte bringe „Spotlight on Grammar", ISBN 978-3-06-024151-4, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 12.2.2014

©Vincent Erhart

**408-0000**
**Einstufungsberatung Französisch**
Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Französisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie am besten passt? Lassen Sie sich kostenlos, persönlich und unverbindlich beraten.
Donnerstag, 13.2.2014, 16:30-18 Uhr
Elmar-Doch-Haus, 2. OG

**Table Ronde**
Au cours de nos rencontres, nous lirons ensemble l'actualité nationale et internationale, nous discuterons des événements qui concernent notre ville, notre région. Des jeux et d'autres activités vous permettront d'approfondir vos connaissances grammaticales et d'augmenter votre vocabulaire.
Radio-Bar, Eugen-Jaekle-Platz 18

**408-001**
Freitag, 14.3.2014, 19-20:30 Uhr

**408-002**
Freitag, 16.5.2014, 19-20:30 Uhr

**408-003**
Freitag, 4.7.2014, 19-20:30 Uhr

**Soirée Ciné: Französischer Filmabend**
**Venez regarder un film français (avec sous-titres en allemand) et discutez-en avec Madame Popp.**
**Wenn Sie aktuell in einem Französischkurs der vhs Heidenheim eingeschrieben sind, haben Sie freien Eintritt. Gäste bezahlen 3 Euro.**

**408-010**
*Le cou de la girafe:Freitag, 9.5..2014, 18 Uhr*
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**408-1104**
**Französisch für Anfänger A1**
Emilia Popp

Sie werden auf unterhaltsame Weise in die französische Sprache eingeführt, sodass sich Ihnen neue Horizonte eröffnen. Sie erwerben die Redemittel, um sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden.
3 Lektionen; ab Lektion 4
Bitte bringen Sie „Voyages neu A1", ISBN 978-312-529412-7, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 26.2.2014

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende).
Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

# 4 Sprachen & Sprechen

**408-1110**
## Französisch für Anfänger A1
*4. Semester*
Sonja Kasdorff

Sie reisen gerne nach Frankreich oder möchten dies bald tun? Sie möchten mehr über Land und Leute erfahren? Vor Ort sprechen Sie am liebsten die Landessprache - beim Einkaufen, im Restaurant? Sie kommen gerne mit Einheimischen ins Gespräch, um ein wenig zu plaudern? In diesem Kurs erweitern Sie schrittweise Ihre Kenntnisse und üben das Hörverständnis. Vor allem aber sprechen Sie möglichst viel selbst, um das Gelernte zu üben und anzuwenden. Egal, ob Sie bereits den Vorgängerkurs besucht haben oder neu dazustoßen - soyez les bienvenus!
Kenntnisse (drei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 10

Bitte bringen Sie „Voyages neu A1",
ISBN 978-312-529412-7, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 26.2.2014

©*Michael Jooß*

**408-1204**
## Französisch A2
*Fortsetzungskurs*
Emilia Popp

Sie möchten mit Schwung und Erfolg Ihre Französischkenntnisse vertiefen? Sie möchten selbstständig Alltagsgespräche verstehen und führen sowie einfache Texte verstehen und abfassen können? Sie haben Voyages 1 abgeschlossen oder wollen nach längerer Pause den „Wiedereinstieg" wagen? Rejoignez-nous les mercredis,
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Voyages 2",
ISBN 978-3-12-529278-9, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**408-2101**
## Französisch B1
Christian Lallemand

Sie wollen Ihre Französischkenntnisse ausbauen und vertiefen? On vous attend!
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 1

Bitte bringen Sie „Voyages 3", ISBN 978-3-12-529280-2, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**408-2106**
## Französisch B1 plus
Emilia Popp

Vous êtes déjà depuis quelque temps „mordu(e)" du français. Venez l´approfondir et l´exercer dans une atmosphère active et chaleureuse: moins de grammaire, plus de conversation!
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt. 3 Lektionen; ab Lektion 6

Bitte bringen Sie „Édito B1",
ISBN 978-3-12-529349-6, mit.

donnerstags, ab 20.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**408-5210**
## Conversation française B1
Christian Lallemand

Ravivez vos connaissances en français en venant vous frotter aux multiples idées qui ont cours et font de votre pays voisin, la France, une curiosité à plus d' un titre. Des textes choisis seront mis à la disposition des participants.
Der Kurs basiert auf Materialien des Kursleiters. Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.

montags, ab 17.2.2014, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**408-8005**
## Wie geht Französisch?
*Orientierungskurs Französisch für Schüler*
Emilia Popp

Siehe Seite 71
Mo, 3.3. - Fr. 7.3., 10-10:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende). Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

Ça va!
**Französisch für die Schule**
Thomas Steimel

**Schülerinnen und Schüler der Klassen 8-10 können in einer kleinen Gruppe (5-8 TN) die relevanten Kernkompetenzen wiederholen und vertiefen. Es werden mindestens zwei Schuljahre Französischunterricht vorausgesetzt. (Siehe Seite 71)**

**408-8001**
Verben konjugieren
Sa, 22.2. und 1.3.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**408-8002**
Diese Rechtschreibung ...
Sa, 15.3. und 22.3.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 10.3.2014

**408-8003**
Ecrire en français!
*Texte auf Französisch schreiben*
Sa, 29.3. und 5.4.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 24.3.2014

**408-8004**
Je parle français!
Sa, 10.5. und 17.5.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 5.5.2014

**409-000**
Einstufungsberatung Italienisch
Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Italienisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie am besten passt? Lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten.
Donnerstag, 13.2.2014, 16:30-18 Uhr
Elmar-Doch-Haus, 2.0G

Tavola Rotonda
Da 22 anni si incontra un simpatico gruppo italiano-tedesco una volta al mese, il sabato pomeriggio o il venerdì sera per chiacchierare e approfondire la conoscenza della lingua italiana. Tutti sono benvenuti!
Le date degli incontri al Radio Bar (Eugen-Jaekle-Platz) dalle 15 alle 18.

**409-001**
Samstag, 8.3.2014

**409-002**
Samstag, 12.4.2014 (al ristorante)

**409-003**
Samstag, 10.5.2014

**409-004**
Samstag, 7.6.2014

**409-1104**
Italienisch für Anfänger A1
*2. Semester*
Michelina Di Garbo-Martin

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig und möchten Ihre z. B. auf einer Reise erlangten Kenntnisse jetzt vertiefen? Benvenuto!
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Allegro 1",
ISBN 978-3-12-525580-7, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 206
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**409-1201**
Italienisch A2
Christine Herrlinger

Sie können bereits auf Italienisch ein Abendessen bestellen, sich nach dem kürzesten Weg zum Dogenpalast erkundigen und fragen, wann die Apotheke wieder öffnet, doch sehr viel mehr trauen Sie sich nicht zu? Dann heißt es „Coraggio!" Polieren Sie Ihre Grundkenntnisse auf, lernen Sie kleine Unterhaltungen mit Italienern zu führen ... Sie werden spüren, wie schnell das Eis gebrochen ist. Auch wenn Sie schon immer mal einen bestimmten Liedtext genau verstehen wollten, passt dieser Kurs für Sie.
Grundkenntnisse (zwei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 1

Bitte bringen Sie „Allegro 2",
ISBN 978-3-12-525558-6, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 25.2.2014



©Michael Jooß

**409-1202**
Italienisch A2
Simona Albrecht

Parlare italiano - diesem Ziel kommen Sie jetzt näher: Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein zu erzählen, was Sie am Wochenende oder im Urlaub erlebt haben. Dazu lernen Sie die verschiedenen Formen der Vergangenheit kennen. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation: Sie lernen u. a. Briefe zu schreiben, Hotelzimmer oder Campingplätze zu buchen, um Information über Feste und Feiern in Italien zu bitten ... Grundkenntnisse (zwei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 1

Bitte bringen Sie „Allegro 2",
ISBN 978-3-12-525558-6, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 19-20:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 206
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**409-1207**
Italienisch A2
Simona Albrecht

Parlare italiano - diesem Ziel kommen Sie noch etwas näher: Lernen Sie einfache Gespräche über Alltagssituationen zu führen und einfache Mitteilungen zu verfassen. Oder wollen Sie Ihr Italienisch jezt auffrischen? Benvenuto!
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 7

Bitte bringen Sie „Allegro 2",
ISBN 978-3-12-5255821, mit.

samstags, ab 22.2.2014, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 304
Anmeldeschluss: 1.3.2014

**409-1211**
Italienisch A2
Simona Albrecht

Raccontami qualcos'altro. Das Hauptthema in diesem Semester ist Erzählen. Sie lernen Witze zu machen, aus dem Inhalt eines Buches zu erzählen, eine wahre Geschichte zu berichten, einen Traum oder Ihre Pläne für die Zukunft zu beschreiben. Sie lernen, etwas kompliziertere und längere Sätze selbstständig zu formulieren.
3 Lektionen; ab Lektion 11; Kenntnisse mindestens A1 werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „Allegro 2",
ISBN 978-3-12-525582-1, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 19-20:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 26.2.2014

©Shaiith

**409-2105**
Italienisch B1
Susanne Gleisberg

Sie wollen Gespräche verstehen, eigene Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung ausdrücken können? Diesem Ziel nähern Sie sich jetzt: Sie erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse anhand des Lehrwerks. Mit Zusatzübungen und Rollenspielen trainieren Sie Konversation auch zu aktuellen Themen.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
2 Lektionen; ab Lektion 5

Bitte bringen Sie „Chiaro! B1",
ISBN 978-3-19-005467-1, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 9-10:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**409-2106**
Italienisch B1 Plus
Susanne Gleisberg

In questo corso impariamo la grammatica e nuovi vocaboli usando il libro Azzurro più. Inoltre cerchiamo sempre
di approfondire le nostre conoscenze giocando con la grammatica e parlando di argomenti attuali.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
2 Lektionen; ab Lektion 5

Bitte bringen Sie „Azzurro più",
ISBN 978-3-12-525532-6, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**409-2107**
**Italienisch B1**
Christine Herrlinger

Sie wollen Gespräche verstehen, eigene Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung ausdrücken können? Diesem Ziel kommen Sie in typischen Sprachsituationen näher: Sie lernen den Parmesan in Theorie und Praxis kennen, machen Stippvisiten in herrliche Regionen Italiens, bewerben sich auf ein Auslandspraktikum und hören italienische Musik. Sie buchen Fähren und lernen Nonna Marias Kochrezepte kennen. Und manchmal gibt es auch einen original italienischen Espresso aus der Bialetti ...
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 7

Bitte bringen Sie „Allegro B1",
ISBN 978-3-12-525566-1, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**409-2110**
**Italienisch B1**
Susanne Gleisberg

Sie wollen Gespräche verstehen, eigene Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung ausdrücken können? Dazu Texte aus der Alltags- oder aus der Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben können? Sie erweitern Wortschatz und Grammatik auch mit Zusatzübungen und Rollenspielen und kommen so Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 10

Bitte bringen Sie „Allegro 3",
ISBN 978-3-12-525566-1, mit.

montags, ab 17.2.2014, 14-15:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 24.2.2014

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende). Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

**409-5311**
**Conversazione italiana avanzata**
Rossella Rizzi-Kuznik

Questo corso si rivolge ad un pubblico che ama la lingua e la cultura italiana. Tratteremo argomenti di attualità, qualche brano di letteratura e per chi vuole non mancherà ogni tanto un piccolo ripasso di grammatica. Kenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt.

mittwochs, ab 19.2.2014, 9:15-10:45 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**409-532**
**Conversazione italiana avanzata**
Simona Albrecht

Si tratta di una serie di incontri dove si legge, si racconta, ci si confronta con gli altri in una allegra atmosfera all'italiana. Questo è un invito per tutti quelli che si sentono a loro agio nell'esprimersi e parlare in italiano. Forti del fatto che l'esercizio premia sempre! Kenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt.

donnerstags, ab 20.2.2014, 19-20 Uhr
12 Termine; 16 USt.
56 Euro (10-15 TN), 64 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**409-6111**
**Italienisch für die Reise**
*Kompaktkurs in den Winterferien*
Werner Kuss

Machen Sie sich fit für Ihre Reise nach Italien! Sie erhalten Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten Italiens. Sie lernen authentische Redewendungen und Modellsätze, die Sie zum freien Sprechen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen und Bummeln motivieren. In jeder Kursstunde erarbeiten Sie sich stressfrei eine Lektion, die grammatischen Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert. Buon appetito!

Bitte bringen Sie „Italienisch für den Urlaub", ISBN 978-3-12-525315-5, mit.

Samstag, 1.3.2014, 10-11:30 Uhr
Mo, 3.3. - Freitag, 7.3.2014, 18-19:30 Uhr
Samstag, 8.3.2014, 10-11:30 Uhr
7 Termine; 14 USt.; 70 Euro (5-8 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**411-101**
**Reden wie die alten Römer**
*Orientierungskurs Latein für Schüler in den Osterferien*
Rainer Lüters

Alea iacta est, sagten die Römer, wenn eine Sache entschieden war. Die Würfel sind gefallen - so sagt man bei uns.
Stehst du bald vor der Entscheidung, ob du Latein lernen sollst? Wenn du ausprobieren willst, ob es dir Spaß machen könnte, Latein zu lernen, sagen wir dir: Salve! Sei gegrüßt und willkommen.

Bitte Schreibsachen und ein Heft mitbringen.

Mo, 3.3.-Fr. 7.3., 9-9:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014



©Procy

**412-0021**
**Gesunde griechische Sommerküche**
Katerina Papadima

Gemüse mit frischen Kräutern, Olivenpaste, Garnelen, Fisch ... Sie lernen Rezepte kennen, die Sonne und Erholung in die Küche und auf den Tisch bringen. Ganz nebenbei lernen Sie einige „Häppchen" Griechisch. Die Lebensmittelkosten (ca. 15 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte Lebensmittelkosten, Schürze, 3 Plastikbehälter und Geschirrhandtücher mitbringen.

Donnerstag, 26.6.2014, 18-21 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 14 Euro
Westschule, Schulküche
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.6.2014

**Sie wollen sich einen Abend in der Woche wie in Griechenland fühlen und dabei Sprache und Kultur des Landes besser kennenlernen, das wie kein anderes mit der Entwicklung Europas in Verbindung gebracht wird?**

**412-1106**
**Neugriechisch A1**
*4. Semester*
Katerina Papadima

Im Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern sind Neueinsteiger mit Vorkenntnissen herzlich willkommen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und üben weiter verstehen, lesen, sprechen und schreiben, sodass Sie sich in vielen Situationen in Griechenland verständigen können.
Grundkenntnisse (drei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 6

Bitte bringen Sie „Griechisch aktiv", ISBN 978-3-87-548460-1, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 24.2.2014

» Zahlt sich aus:
**Die Bildungsprämie**

©Piccia Neri

**412-1213**
**Neugriechisch A2**
*Fortsetzungkurs*
*Katerina Papadima*

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und üben weiter verstehen, lesen, sprechen und schreiben, sodass Sie sich in vielen Situationen in Griechenland recht gut verständigen können.
Kenntnisse (6 Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 13

Bitte bringen Sie „Epikoinoniste Ellinika 1", ISBN 978-960-7914-21-7, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**412-1218**
**Neugriechisch A2**
*Fortsetzungskurs*
Katerina Papadima

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und üben weiter verstehen, lesen, sprechen und schreiben, sodass Sie sich in vielen Situationen in Griechenland recht gut verständigen können.
Kenntnisse (8 Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 18

Bitte bringen Sie „Epikoinoniste Ellinika 2", ISBN 978-960-7914-21-7, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**417-1104**
**Polnisch für Anfänger A1**
*2. Semester*
Anita Pastuszka

Sie machen sich Schritt für Schritt mit der polnischen Sprache vertraut und lernen grundlegende Elemente der Konversation, wie z. B. Begrüßung und Vorstellung, einfache Fragen und Antworten, Redewendungen fürs Einkaufen und vieles mehr.
3 Lektionen, ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Witam! Der Polnischkurs", ISBN 978-3-19-005369-8 und 978-3-19-075369-7, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 01
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**417-1110**
**Polnisch A1**
Gabriele Bogucki

Reisen Sie öfters nach Polen oder haben Sie Bekannte bzw. Familienmitglieder, deren Sprache Sie vertiefen wollen? Folgende Themen und Redeabsichten können Sie bei regelmäßigem Kursbesuch erlernen; nach Waren fragen, Mengen angeben, einkaufen, Farben und Kleidungsstücke, über die Familienmitglieder sprechen, persönliche Daten angeben, über die Sprachkenntnisse Auskunft geben, über Berufe sprechen, Telefongespräche führen, eine E-Mail schreiben.
Grundkenntnisse (zwei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 10

Bitte bringen Sie „Witam! Der Polnischkurs", ISBN 978-3-19-005369-8 und 978-3-19-075369-7, mit.

donnerstags, ab 20.2.20143, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**418-1104**
## Portugiesisch für Anfänger A1
*2. Semester*
Adenir Petersen

Über 230 Millionen Menschen in mehr als zehn Ländern der Erde sprechen Portugiesisch. Neben Englisch, Spanisch und Chinesisch ist Portugiesisch eine der wichtigsten Sprachen der Welt. Von Anfang an erwerben Sie sich aktive Sprachkenntnisse für viele wichtige Alltagssituationen. Dabei erhalten Sie vielseitige Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Menschen, die sich eher nach Portugal orientieren.
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Oí Brasil",
ISBN 978-3-19-005420-6, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Raum 1
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**418-1217**
## Portugiesisch A2
Sandra Medeiros-Kirchner

Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse des Portugiesischen und wollen nun selbstständig einfache Alltagsgespräche verstehen und führen sowie einfache Texte verstehen und Mitteilungen schreiben? Dieses Ziel verfolgen Sie in diesem Kurs.
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 17

Bitte bringen Sie „Oí Brasil",
ISBN 978-3-19-005420-6, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 26.2.2014

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende). Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

**419-6111**
## Russisch für die Reise
*Kompaktkurs*
Anna Liebert

Sie lernen die wichtigsten Redewendungen für Ihre Reise und trainieren das Lesen von Hinweisschildern im öffentlichen Raum. Dem Kurs liegen eigene Materialien der Kursleiterin zugrunde.

Mo, 3.3. - Fr, 7.3.2014, 18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 60 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Teilnehmerzahl: 4-6
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**420-1207**
## Schwedisch A2
Eva Sonntag

Hej! Hier können Sie Ihre Schwedischkenntnisse zusammen mit anderen netten und aufgeschlossenen Leuten vertiefen, die öfter in Schweden unterwegs sind und viele Erfahrungen und Tipps zum Austausch mitbringen. Haben Sie nicht Lust, dabei zu sein? Wir freuen uns auf Sie!
Kenntnisse auf Niveau A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 7

Bitte bringen Sie „Tala svenska A2+",
ISBN 978-3-933119-02-5, und
„Tala svenska A2+",
ISBN 978-3-933119-12-4, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**420-2201**
## Schwedisch für Fortgeschrittene B2
Eva Sonntag

Hej! Pratsugen? Vi är en liten grupp som gärna diskuterar. Vad pratar vi om? Allt mellan himmel och jord-t.ex. politik, teknik, affärsliv, resor och intressant är alltid jämförelse mellan Tyskland och Sverige på olika områden. Det vore trevligt om Du också kommer och diskuterar med oss. Välkommen!
Schwedischkenntnisse auf Niveau B1 werden vorausgesetzt.

Eigene Materialien der Kursleiterin

montags, ab 17.2.2014, 19:15-20:45 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 304
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**421-1104**
## Kroatisch für Anfänger A1
*2. Semester*
Mirela Zelic

Sie lieben Kroatien, das Land und die Leute, und wollen sich jetzt mit der Landessprache vertraut machen?
Sie erlernen nützliche Redewendungen für den Alltag oder für die Reise, ausgehend von Alltagssituationen. Vidimo se!
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Ucimo Hrvatski Teil 1",
ISBN 978-9530400351, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**421-1203**
## Kroatisch A2
Mirela Zelic

Ucimo dalje hrvatski! Sie können jetzt bald Bestellungen aufgeben und kurze Gespräche führen. Sie lernen das Land und seine Kultur intensiver kennen und trainieren dabei vor allem Kommunikation, ggf. schwierigere Grammatikthemen. Radujem se vasem dolasku!
2 Lektionen; ab Lektion 3
Kenntnisse (4 Semester) werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „Ucimo hrvatski Teil 2",
ISBN 978-9530400313, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**422-0000**
### Einstufungsberatung Spanisch
Sie wollen (wieder) Spanisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie am besten passt? Lassen Sie sich kostenlos, persönlich und unverbindlich beraten.
Donnerstag, 13.2.2014, 16:30-18 Uhr
Elmar-Doch-Haus, 2. OG

### Mesa redonda
Si quieres hablar español y comunicarte con gente del mismo interés, pues te esperamos en „Café Swing", situado en Bergstraße 4. Nuestros encuentros tendrán lugar los jueves.

**422-001**
Donnerstag, 27.2.2014, 20 Uhr

**422-002**
Donnerstag, 3.4.2014, 20 Uhr

**422-003**
Donnerstag, 26.6.2014, 20 Uhr

**422-1104**
### Spanisch für Anfänger A1
*2. Semester*
Patricia Monica Sturm

Spanisch klingt nach Sonne und Wärme. Sie wollen Spanisch lernen, auch um dem Winter etwas entgegenzusetzen? Schritt für Schritt lernen Sie einfache Themen zu verstehen und sich selbst in einfachen Situationen des Alltags auszudrücken.
Der Kurs ist für Schichter geeignet. Parallelkurse: 422-1104 und 422-1105
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Caminos neu A1", ISBN 978-3-12-514954, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 8:30-10 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**422-1105**
### Spanisch für Anfänger A1
*2. Semester*
Patricia Monica Sturm

Wie Kurs 422-1104
donnerstags, ab 20.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 206
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**422-1109**
### Spanisch für Anfänger A1
*4. Semester*
Araceli Kaufmann

!Hola, qué tal! Sie lernen, Sätze über einfache Themen zu verstehen und sich in vertrauten Situationen zu verständigen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Grundkenntnisse (drei Semester) werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 9

Bitte bringen Sie „Caminos neu A1", ISBN 978-3-12-514906-1, mit..

sonnerstags, ab 20.2.2014, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 27.2.2014

**422-1203**
### Spanisch für Anfänger A2
Araceli Kaufmann

!Hola, qué tal! Sie lernen, Sätze über einfache Themen zu verstehen und sich in vertrauten Situationen zu verständigen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse.

Wir unterscheiden zwischen Kleingruppen (6-9 Lernende) und Normalgruppen (10-15 Lernende). Maßgeblich ist die Zahl der Anmeldungen bei Anmeldeschluss.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 3

Bitte bringen Sie „Caminos neu A2", ISBN 978-3-12-514913-7, mit.

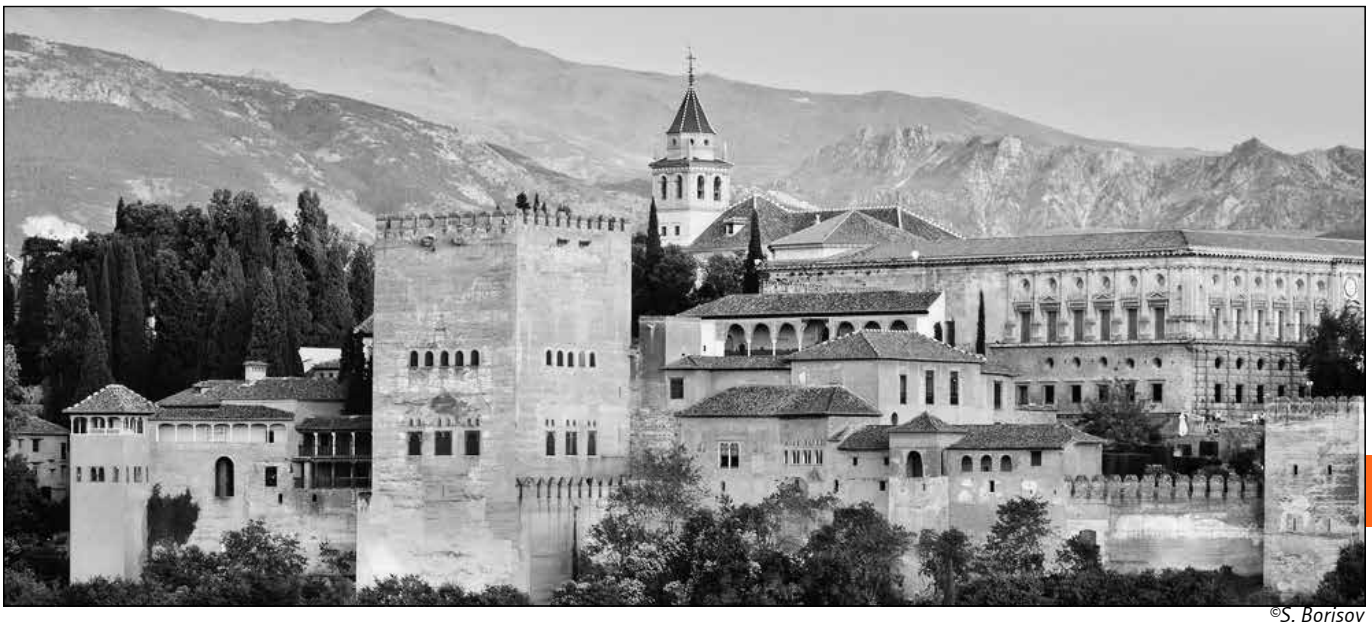
dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**422-1208**
### Spanisch A2
Patricia Monica Sturm

Sie lieben Spanisch und möchten mehr über die Kultur, das Land und die Leute erfahren? Lernen Sie einfache Alltagsgespräche zu verstehen und selbst zu führen.
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 8

Bitte bringen Sie „Caminos neu A2", ISBN 978-3-12-514913-7, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 24.2.2014



©S. Borisov



**422-1209**
Spanisch A2
Patricia Monica Sturm

Wie Kurs 422-1208
3 Lektionen; ab Lektion 6

Bitte bringen Sie „Caminos neu A2",
ISBN 978-3-12-514913-7, mit.

mittwochs, ab 19.2.20143, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.;
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**422-2103**
Spanisch B1
Alba Lucia Campos

Sie können sich bereits in einfachen Alltagssituationen gut verständigen? Schritt für Schritt lernen Sie jetzt, über Ereignisse oder über Ihre Erfahrungen zu sprechen und zu berichten. Durch diverse mündliche und schriftliche Zusatzübungen werden Grammatik und Vokabeln vertieft.
Sprachkenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
2 Lektionen; ab Lektion 3

Bitte bringen Sie ein Wörterbuch und „Caminos neu B1" und ISBN 978-3-12-514958 mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**422-2107**
Spanisch B1
Araceli Kaufmann

¡Bienvenidos otra vez! Wollen Sie Ihr Spanisch verbessern, Ihren Wortschatz erweitern, über kulturelle und interkulturelle sowie aktuelle Themen sprechen? Dann tragen Sie aktiv zu einem kreativen Spanischunterricht bei.
Kenntnisse entsprechend A2 werden vorausgesetzt.
3 Lektionen; ab Lektion 7

Bitte bringen Sie „Caminos neu B1",
ISBN 978-3-12-514958, mit.

montags, ab 17.2.2014, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 30 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**422-2201**
Spanisch B2
Nelly Molina de Theilacker

El curso ofrece: Practicar gramática y vocabulario de los temas variados de las lecciones 5 y , además para entender mejor y reflexionar los contenidos: conversación, ejercicios gramaticales, repeticiones, artículos, reportajes, canciones, biografías, etc. Y así acercarse a la cultura hispana. Sí tiene nivel B1 de la lengua española, entonces ¡ bienvenido! Lectura : „Déjame que te cuente ..." de Jorge Bucay
Kenntnisse entsprechend B1 werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „AULA Internacional 4",
ISBN 978-3-12-515569-5, mit.

dienstags, ab 18.2.2014, 8:30-10 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**422-2203**
Spanisch B2
Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs 422-2201
dienstags, ab 18.2.2014, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 103
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**422-5311**
Spanisch Konversation C1
*Conversación en español*
Gerardo Milanes

Se trata de un curso muy selecto para gente que sabe, quiere y puede hablar y conversar en español, pero que quizás, por abandono, lo ha olvidado. ¡Pruebe!

Eigene Materialien des Kursleiters

montags, ab 17.2.2014, 15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 37 Euro (6-15 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 24.2.2014

# 4 Sprachen & Sprechen

**422-6111**
**Spanisch für die Reise**
*Modul 1 und 2*
Patricia Monica Sturm

Sie erlernen Begrüßungsformeln, Vorstellungen, Telefonieren sowie einfache Redewendungen, die Sie zum Zugfahren bzw. für Reservierungen benötigen. Wenn Sie mögen, können Sie ab Herbst die Sprache von Grund auf erlernen.

Bitte bringen Sie „Spanisch für den Urlaub", ISBN 978-3125142657, mit.

Freitag, 28.2.2014, 18-20:15 Uhr
Samstag, 1.3.2014, 9-11:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 30 Euro (5-8 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 21.2.2014

**422-6112**
**Spanisch für die Reise**
*Modul 3 und 4*
Patricia Monica Sturm

Sie erlernen Wortschatz und Redewendungen für den Besuch von Restaurants (bestellen, fragen, bezahlen) und fürs Shoppen („Wie viel kostet das?", Lebensmittel, Kleidung).

Bitte bringen Sie „Spanisch für den Urlaub", ISBN 978-3125142657, mit.

Freitag, 21.3.2014, 18-20:15 Uhr
Samstag, 22.3.2014, 9-11:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 30 Euro (5-8 TN)

Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 14.3.2014

**422-6113**
**Spanisch für die Reise**
*Modul 5 und 6*
Patricia Monica Sturm

Sie erlernen Wortschatz und Redewendungen für Stadtspaziergänge („Ist es weit von hier?", Stadtplan, öffentliche Verkehrsmittel) und fürs Ausgehen (nach Freizeitangeboten fragen, Kontakte knüpfen).

Bitte bringen Sie „Spanisch für den Urlaub", ISBN 978-3125142657, mit.

Freitag, 11.4.2014, 18-20:15 Uhr
Samstag, 12.4.2014, 9-11:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 30 Euro (5-8 TN)

Ehem. Finanzamt, Raum 15
Anmeldeschluss: 4.4.2014

**424-1104**
**Türkisch für Anfänger A1**
*2. Semester*
Arzu Yapici

Günaydin! Sie erlernen die Grundzüge der modernen türkischen Sprache und erhalten aktuelle Informationen über Land und Leute. Sprachkontrast und Kulturvergleich sind in jeder Lektion enthalten.
3 Lektionen; ab Lektion 4

Bitte bringen Sie „Günaydin", ISBN 3-89500-275-5, mit.

montags, ab 17.2.2014, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.
105 Euro (10-15 TN), 120 Euro (6-9 TN)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**425-1103**
**Ungarisch für Anfänger A1**
*2. Semester*
Julia Sárosy

Lernen Sie jetzt Ungarisch! Entdecken Sie die vielfältigen Facetten von Land, Leuten und Kultur und erlernen Sie Schritt für Schritt, sich auf Ungarisch zu verständigen.
3 Lektionen; ab Lektion 3

Bitte bringen Sie „Silló, Szituációk", ISBN 3-19-005161-5, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**425-1211**
**Ungarisch A2**
Julia Sárosy

Sie lernen, einfache Alltagsgespräche und Mitteilungen zu verstehen und selbstständig zu führen. Sie vertiefen Ihr landeskundliches Wissen. Sie vertiefen und erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse.
3 Lektionen; ab Lektion 11
Kenntnisse entsprechend A1 werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie „Silló, Szituációk", ISBN 3-19-005161-5, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 17:30-19 Uhr
12 Termine; 24 USt.
84 Euro (10-15 TN), 96 Euro (6-9 TN)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 26.2.2014

©Luciano Mortula

©Kurhan

# EDV & Beruf 5

## Machen Sie sich fit für den Beruf.

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit, Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs dar. Ebenfalls vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen etwas mit Seminaren in Rhetorik, Selbstmarketing oder Kreativitätstraining stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen.


| | |
|---|---|
| Beratungsservice EDV | 58 |
| IuK-Grundlagen | 58 |
| Mobiles Internet | 61 |
| Büropraxis | 63 |
| Finanzbuchführung | 64 |
| Lohn und Gehalt | 65 |
| Kommunikation | 65 |

# 5 EDV & Beruf

## Europäischer Computer Führerschein (NEW ECDL)

Der ECDL ist Ihr Führerschein für den Computer: Mit ihm lernen Sie den sicheren und schnellen Umgang mit Programmen wie Word, Excel oder Powerpoint.
Die umfassende Vorbereitung auf den ECDL macht Sie fit am PC für Studium und Beruf.

Wenn Sie die Prüfung erfolgreich abgeschlossen haben, erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten weltweit in 148 Ländern nachweist. Auch die Stiftung Warentest empfiehlt den Computerführerschein als Qualifikationsnachweis: eine Untersuchung bei IT-Zertifikaten ergab, dass der ECDL bei Personalern ganz oben rangiert.

Der **ECDL-Base** umfasst den erfolgeichen Abschluss von vier Modulen: verbindlich sind Computer-Grundlagen, Online-Grundlagen und Textverarbeitung. Das vierte Modul können Sie frei aus den weiteren zur Verfügung stehenden Modulen wählen.
Der **ECDL-Standard** umfasst den erfolgeichen Abschluss des ECDL-Base und drei weiterer, frei wählbarer Module

**Pflichtmodule**
1. Computer-Grundlagen
2. Online-Grundlagen
3. Textverarbeitung

**Wahlmodule**
4. Tabellenkalkulation
5. Präsentationen
6. Datenbanken
7. IT-Sicherheit
8. Bildbearbeitung
9. Online-Zusammenarbeit

Wir empfehlen, die für den Kurs empfohlenen Lehrwerke anzuschaffen.

### ECDL-Prüfungen online

**Computer-Grundlagen:**
Samstag, 22.3.2014, 10 Uhr
**Powerpoint:**
Samstag, 10.5.2014, 10 Uhr
**Textverarbeitung:**
Samstag, 24.5.2014, 10 Uhr
**Tabellenkalkulation:**
Samstag, 24.5.2014, 11 Uhr
**Online-Grundlagen:**
Samstag, 17.5.2014, 10 Uhr
**Datenbanken:**
Samstag, 28.6.2014, 10 Uhr
**Online-Zusammenarbeit:**
Samstag, 12.7.2014, 10 Uhr
**Bildbearbeitung:**
Samstag, 15.3.2014, 10 Uhr
It-Sicherheit:
Samstag, 28.6.2014, 10 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils fünf Werktage vor Prüfungstermin
Dauer: ca. 35 Minuten
Prüfungsgebühr 25 Euro; Zertifizierungs-ID einmalig 55 Euro, für Schüler 35 Euro

Alle Module stehen für sich und können auch einzeln zertifiziert werden. Einzelzertifikate können vom Prüfungszentrum gegen Gebühr angefordert werden.

### Beratungsservice EDV

Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie wollen Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen oder erweitern, wissen aber nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Wir informieren und beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich im Meeboldhaus, EDV-Raum A.

**500-001**
Donnerstag, 13.2.2014, 16:30-18 Uhr

**500-002**
Samstag, 15.2.2014, 10:30-12 Uhr

**501-001**
### Computer und Internet ausprobieren: Internet goes Ländle

*Offene Werkstatt für Senioren und andere Interessierte*

Siehe Seite 84
montags, ab 3.2.2014, 10-12 Uhr
21 Termine; 42 USt.; 2 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt"

Zusammen mit dem Stadtseniorenrat und der Kontaktstelle „Ich für uns"

**501-011**
### Umstieg auf Windows 8: Was ist neu?

Ralf Dahler, EDV-Trainer

Wenn Sie einen neuen Computer kaufen, ist in der Regel Windows 8 als Betriebssystem installiert. Bei Windows 8 ist manches anders als bisher, manches neu und vor allem einiges „ungewohnt".
Sie lernen das neue Betriebssystem sowie Tricks und Kniffe kennen, um sich schnellstmöglich mit Windows 8 an Ihrem PC zurechtzufinden.

Donnerstag, 20.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
1 Termin; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.2.2014

**501-012**
### Computer-Grundlagen mit Windows 8

*ECDL Modul 1*

Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie erwerben PC-Grundkenntnisse sowie die grundlegende Bedienung des PCs mit dem Betriebssystem Windows 8.
Inhalte: grundlegende Bedienung von Windows 8, Metro/Modern UI (Kacheln) und Desktop verstehen und anpassen, Metro-Apps, Planung und Erstellung eines Ablagesystems, Windows 8 sowie Apps und Kacheln anpassen, Windows Explorer, Verknüpfungen und Kacheln erstellen, Grundbedienung Textprogramm, Programme und Apps installieren und deinstallieren.
Pflichtmodul, wenn Sie den ECDL erwerben wollen.
Voraussetzungen: keine

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Lehrwerk „ECDL-Modul Computer-Grundlagen" (17,40 Euro) benötigen.

montags, ab 17.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
4 Termine; 16 USt.; 128 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**501-015**
### Mit Gießbert an den PC

*Ein Kurs für Senioren*

Ralf Dahler, EDV-Trainer

Siehe Seite 85
freitags, ab 21.2.2014, 8:30-11:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; 150 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.2.2014

## Für Unternehmen

Sie sind verantwortlich für die berufliche Weiterentwicklung von Mitarbeitern? Sie haben einen Schulungsbedarf erkannt und wollen zügig handeln? Die vhs Heidenheim entwickelt mit Ihnen auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote in den Themenbereichen Informationstechnologie/Datenverarbeitung, kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Wissen, soziale und persönliche Kompetenzen im Beruf, Sprachkenntnisse für den Beruf.
Telefon: 07321 327-4400

©Vincent Erhart

**501-032**
**IT-Sicherheit**
*ECDL-Modul 7*
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Im Modul IT-Sicherheit erwerben Sie sich grundlegendes Verständnis der wichtigsten Konzepte für den sicheren Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologie. Sie lernen die relevanten Techniken und Programme kennen, um eine sichere Netzwerkverbindung herstellen und sich im Internet gefahrlos bewegen sowie den Umgang mit Daten und Informationen angemessen bewältigen zu können.

Bitte geben Sie an, ob Sie „ECDL-Modul IT-Sicherheit" (17,40 Euro) benötigen.

montags, ab 19.5.2014, 17:30-20:45 Uhr
4 Termine; 16 USt.; 128 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.5.2014

**501-051**
**Textverarbeitung mit Word 2010**
*ECDL-Modul 3*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010.
Inhalte: Ersteinrichtung von Word (sinnvolle Grundeinstellungen); Fließtexteingabe und -korrektur; Rechtschreibhilfe; Silbentrennung; Zeichenformatierung; Absatzformatierung; Einzüge (rechts, links, hängend); Zeilen- und Absatzabstände; Umrandungen und Schattierungen; Tabulatoren (linksbündige, zentrierte, rechtsbündige, dezimale); Word-Tabellen; Nummerierungen und Aufzählungen; Seiteneinrichtung (Layout); Kopf- und Fußzeilen; Clipart/Symbole/Grafiken/Smartart einfügen; Schnellbausteine; Formatvorlagen; einfache Serienbriefe.
Pflichtmodul, wenn Sie den ECDL erwerben wollen. Der Kurs ist auch für Office-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Textverarbeitung" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

donnerstags, ab 27.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; 192 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 20.3.2014

**501-054**
**Word 2010 für Fortgeschrittene**
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie arbeiten regelmäßig mit Word und wollen effektiver damit arbeiten.
Inhalte: sinnvolle Grundeinstellungen in Word; Steigerung der Effizienz im Umgang mit dem Programm; Erstellung von Dokumentvorlagen (z. B. Fax) mit Formularfeldern; Erstellung einer DIN-gerechten Briefvorlage; Dokumente in Abschnitte unterteilen und schützen; Nutzung und Erstellung von Formatvorlagen; Gliederungsfunktion; perfekte Serienbriefe; Serienetiketten; Serienumschläge; Verzeichnisse erstellen; Tipps und Tricks zu Word.
Dieser Kurs ist auch für Office-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Textverarbeitung mit Word 2010" oder gleichwertige Vorkenntnisse

freitags, ab 14.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
4 Termine; 16 USt.; 128 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 7.3.2014

**501-061**
**Tabellenkalkulation mit Excel 2010**
*ECDL-Modul 4*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2010.
Inhalte: Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel; die Grundgesetze von Excel; Berechnungen durchführen (Formeln und Funktionen); Einsatz von Statistikfunktionen (Durchschnitt, Minimum, Maximum); Einsatz des Funktionsassistenten; relative und absolute Zellbezüge; tabellenübergreifende Formeln; Gestaltung, Formatierung und Druck; Erstellung von Diagrammen; Profi-Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten mit Excel.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Tabellenkalkulation" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

dienstags, ab 25.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; 192 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 18.3.2014

**501-071**
**Gekonnt präsentieren mit Powerpoint**
*ECDL-Modul 5*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint 2010.
Inhalte: Präsentation von Tabellen, Diagrammen und Texten; Visualisieren von Daten mit Diagrammen; Einbindung von Grafiken; die neue „Geheimwaffe" Smartart; Überblick und Nutzung der Autolayouts und Designs; Arbeiten mit Folienmaster und Titelmaster; Verwendung der „Autoformen"; Foliengestaltung (Richtlinien, Tipps, Corporate Design, praktische Umsetzung); Erstellen einer CI-Vorlage; Bildschirmpräsentation mit Animationseffekten; Checkliste für die Durchführung einer gelungenen Präsentation.
Dieser Kurs ist auch für Office-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Präsentation" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

mittwochs, ab 26.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
5 Termine; 20 USt.; 160 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 19.3.2014

## Bildungsprämie

**Holen Sie sich jetzt Ihren Gutschein!**

Noch bis Ende Juni 2014 gibt es die Gutscheine der Bildungsprämie. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin bei der vhs Heidenheim. Ihren Gutschein können Sie für einen Kurs verwenden, der innerhalb von 6 Monaten beginnt.

Informationen erhalten Sie auch über die kostenlose Hotline 0800 2623-000 oder www.bildungspraemie.info

**„Wer wird gefördert?"**

Erwerbstätige in Deutschland, die befugt sind in Deutschland zu arbeiten und durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen die Beträge von 20.000 Euro (bzw. 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Beschäftigte während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen.

Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmer und Selbständige, deren Erwerbseinkommen trotz der Mindestarbeitszeit unter den Regelleistungen der Grundsicherung liegt und die daher zu ihrem Erwerbseinkommen aufstockende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II erhalten .

**Nicht gefördert werden:**

Beschäftigte in öffentlich geförderten Beschäftigungsverhältnissen, Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende, Studierende, Rentner und Pensionäre sowie alle anderen Personen, die die oben genannten Anforderungen nicht erfüllen.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

©Andresr

**501-074**
**Powerpoint für die Schule**
*Kurs in den Winterferien*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Siehe Seite 72
Für Mädchen und Jungen ab 12 Jahren
Dienstag, 4.3.2014, 9:30-12 Uhr
Mittwoch, 5.3.2014, 9:30-12 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 9:30-12 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 36 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**501-081**
**Gekonnt organisieren mit Outlook 2010**
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen in diesem Praxisseminar, Termine, Aufgaben und Besprechungen kompetent zu verwalten und zu koordinieren.
Inhalte: Verwaltung von E-Mails, Kontakten, Terminen und Aufgaben; automatisierte Besprechungskoordination; Kalenderfreigabe; Suchfunktion für Termine; regelmäßige Termine/Aufgaben/Ereignisse; Delegieren von Aufgaben; Gruppenzeitpläne; Outlook-Daten komprimieren und sichern; Praxistipps und Tricks zu Outlook 2010.
Dieser Kurs ist auch für Outlook-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

dienstags, ab 25.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 18.2.2014

**501-082**
**Mails, Adressen, Kalender in „Thunderbird & Lightning"**
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Mit der kostenlosen Mozilla-Entwicklung „Thunderbird & Lightning" können Sie Mails, Adressen und Aufgaben verwalten sowie mehrere Kalender parallel führen mit Geburtstagen, Terminen, Urlaubs- und Ferientagen. Sie können alle Termine farblich geordnet und übersichtlich „unter einen Hut" bringen. Sie lernen, wie Sie die Daten für den Drucker aufbereiten und wie Sie sie mit anderen Planern einfach synchronisieren.
Voraussetzungen: erste Erfahrungen mit Mail- und Kalenderfunktionen
Sie erhalten ein Skript.

Freitag, 21.3.2014, 18-21 Uhr
1 Termin; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.3.2014

ECDL

**501-091**
**Datenbanken erstellen mit Access 2010**
*ECDL-Modul 6*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Datenbankprogramm Access 2010.
Inhalte: Datenbanken verstehen, Grundlagen des Entity-Relationship-Modells, Tabellen, Beziehungen, Schlüsselsysteme, Abfragen, Formulare und Berichte planen und anlegen.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Tabellenkalkulation mit Excel 2010" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Datenbanken" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

mittwochs, ab 14.5.2014, 17:30-20:45 Uhr
5 Termine; 20 USt.; 160 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 7.5.2014

**501-101**
## Online-Grundlagen
*ECDL-Modul 2*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Die rasante Weiterentwicklung der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) bringt viele neue Anwendungsmöglichkeiten mit sich. Damit verändern sich auch die Ansprüche an Kenntnisse und Fertigkeiten, die für eine sichere und effiziente Nutzung der IKT im Berufsalltag und in der Freizeit erforderlich sind.
Sie erwerben sich Grundlagenwissen zu den Themen Internet und E-Mail (mit Outlook 2010).
Inhalte: World Wide Web, Browser, Suchmaschinen, Suchstrategien, RSS-Feeds, URLs, Popups, Cookies, Lesezeichen/Favoriten managen, E-Mail, SMS, VoIP, Instant Messaging, Phishing, digitale Signatur, Netiquette, Kontakte/Adressbuch.
Pflichtmodul, wenn Sie den ECDL erwerben wollen.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Online-Grundlagen" (17,40 Euro) benötigen.

montags, ab 24.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; 192 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.3.2014

**501-102**
## Online-Zusammenarbeit
*ECDL-Modul 9*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Dieses Modul behandelt Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Einrichtung und Nutzung von Werkzeugen für Online-Zusammenarbeit erforderlich sind, wie z. B. Speichermedien, Online-Office-Anwendungen, Online-Kalender, Social Media (soziale Medien), Online-Meetings, Online-Lernplattformen und mobile Geräte.
Inhalte: Cloud-Computing, Online-Collaboration-Tools, Datenschutz, Datensicherheit, Privatsphäre, Dateien, Ordner, Kalender online freigeben, App-Stores, Daten online synchronisieren
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Online-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Das Lehrwerk wird bekannt gegeben.
dienstags, ab 24.6.2014, 17:30-20:45 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.6.2014

**501-103**
## „Gefällt mir!" Private und berufliche Nutzung von Facebook
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Facebook ist mittlerweile das drittgrößte „Land" der Welt. Über 1,2 Milliarden Menschen haben ein aktives Facebook-Konto. Facebook hat mit Abstand die meisten Besucher weltweit. Warum nutzen so viele Menschen Facebook? Was steckt dahinter?
Inhalte: Wie und welche Inhalte sollte ich veröffentlichen? Wie stelle ich meine Privatsphäre sinnvoll ein? Wie integriere ich Facebook in meine Homepage? Profil, Gruppe oder Seite - wann nutze ich was? Internet-Marketing mit Facebook - was ist zu beachten?

Mittwoch, 19.3.2014, 17:45-21 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.3.2014

**501-104**
## Mit Gießbert ins Internet
*Ein Kurs für Senioren*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Siehe Seite 85
freitags, ab 11.4.2014, 8:30-11:45 Uhr
4 Termine; 16 USt.; 110 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 4.4.2014

*Stolzer Besitzer des Zertifikats ECDL-Start*

**501-105**
## Der Umgang mit Samsung Smartphone und Tablet-PC
*Workshop für Einsteiger der Generation 55 plus*
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Siehe Seite 85
Montag, 24.2.2014, 9-12 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**501-106**
## Der Umgang mit Samsung Smartphone und Tablet-PC
*Workshop für Einsteiger der Generation 55 plus*
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Siehe Seite 85
Dienstag, 11.3.2014, 9-12 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 4.3.2014

## Tipps für den Beruf

| | | | |
|---|---|---|---|
| Die Stimme - Spiegel meiner Seele | 04.04.2014 | 18 Uhr | 200-001 |
| Passendes Styling fürs Vorstellungsgespräch | 13.05.2014 | 14 Uhr | 200-011 |
| Wege zum Selbst | 22.02.2014 | 14 Uhr | 107-201 |
| Vorher-nachher, ein neuer Typ | 13.05.2014 | 18 Uhr | 200-012 |
| Mobbing in Schule und Beruf | 05.06.2014 | 19:30 | 300-005 |
| Autogenes Training: Überleben im Stress | 24.03.214 | 18 Uhr | 301-105 |
| Business English | 19.02.2014 | 18 Uhr | 406-4221 |
| Bewerbungstraining | 15.03.2014 | 9 Uhr | 512-001 |

# 5 EDV & Beruf

©vhs Heidenheim

**501-111**
**Professionelle Webseiten erstellen**
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie erhalten fundierte Kenntnisse sowie Insidertipps zur Erstellung von professionell gemachten Internetseiten und lernen Tricks für die Suchmaschinenoptimierung.
Inhalte: Grundlagen der Erstellung von Webseiten; HTML-Basics; wichtige „Meta-Tags"; Berücksichtigung der „Web-Robots"; geschickter Einsatz verschiedener Grafikformate; Vermeidung unerwünschter Werbemails; richtiger Einsatz von Cascading Stylesheets (CSS); Optimierung von Webseiten; Vermeidung grundsätzlicher Designfehler; PDF-Dateien erzeugen und zum Download bereitstellen; Vorbereitung für optimierte Einträge in die relevanten Suchmaschinen; Insidertipps und -tricks.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Textverarbeitung mit Word 2010" oder gleichwertige Vorkenntnisse

mittwochs, ab 19.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.2.2014

**501-112**
**Homepage mit Typo 3 für „Redakteure"**
Uwe Siedentop, Diplom-Ingenieur (FH)

Die Homepage mit dem Content-Management-System Typo3 bietet die Möglichkeit, Inhalte auf die Homepage zu stellen, auch für Nichtprogrammierer. In vielen Firmen und Redaktionen hat das System Einzug gehalten.
Sie lernen, wie Sie Inhalte anlegen, ändern und löschen. Sie lernen aber auch, wie Sie andere Erweiterungen (Extensions) auf den Seiten einrichten, um sie dann mit Inhalt wie Text und Bildern zu füllen.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit PC (Windows, Dateiverwaltung) und dem Internet (Formulare). Wenige bis keine HTML-Kenntnisse sind erforderlich.

donnerstags, ab 8.5.2014, 18:30-20:30 Uhr
3 Termine; 8 USt.; 64 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 2.5.2014

**501-114**
**Joomla! Webseiten mit Content Management System (Teil 1)**
Toni Ginsel, EDV-Trainer

Joomla! ist das preisgekrönte und kostenlose Content-Management-System (CMS), das es Ihnen ermöglicht, kleine Webseiten, aber auch große leistungsfähige Online-Anwendungen und Portale zu erstellen und auf sehr einfache Weise zu verwalten. Der große Vorteil von Joomla! ist, dass es völlig kostenlos und mit offenem Quellcode zu bekommen ist.
Nach Abschluss dieses Seminars haben Sie die Kompetenz und Qualifikation, professionelle Webseiten sicher und zügig zu produzieren und zu pflegen. Anhand von Übungen und Beispielen aus Ihrer Praxis haben Sie gelernt, alle wichtigen Komponenten und Module von Joomla! wirkungsvoll einzusetzen.

Freitag, 16.5.2014, 18:30-21:15 Uhr
Samstag, 17.5.2014, 9-16:30 Uhr
2 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 9.5.2014

**501-131**
**Digitale Bildbearbeitung mit GIMP**
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Sie lernen mit dem kostenlosen Softwareprogramm GIMP digitale Bilder von Grund auf zu gestalten, Bildfehler zu korrigieren, Bildausschnitte herzustellen und Unerwünschtes zu entfernen. Sie erhalten theoretische Grundlagen wie z. B. „Dateiformate" oder „Bildauflösung". Anschließend haben Sie die Gelegenheit, mit Ihren eigenen Bildern zu üben.
Inhalte: Arbeitsoberfläche und Werkzeuge; Auflösung; Bildgröße; Anzahl der Pixel (Bildpunkte); Bildformate (jpg, tif, gif); Freistellen von Bildbereichen; Bilder auf mehreren Ebenen; Bildkorrekturen und Bildoptimierung; Auflösung; Helligkeit; Kontrast; Bilder mit Text versehen; Einstellung von Tastenkombinationen und Anwenden von Filtern.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Bildbearbeitung mit GIMPn" (20,50 Euro) benötigen.

montags, ab 17.2.2014, 19-20:30 Uhr
3 Termine; 6 USt.; 48 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 3.2.2014

**501-132**
**Gießbert präsentiert seine Fotos am PC**
*Ein Kurs für Senioren*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Entdecken Sie mit dem SWR4-Maskottchen Gießbert interessante Möglichkeiten, Fotos am PC zu bearbeiten und ansprechend zu präsentieren. In diesem Kurs lernen Sie, ältere Fotos einzuscannen, neue Fotos von Ihrer Digitalkamera auf den PC zu übertragen, grundlegende Bildbearbeitungsfunktionen sowie ansprechende Präsentation, auch in Form einer „Dia-Show" am PC oder via CD-Player auf dem Fernseher.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Mit Gießbert an den PC" oder gleichwertige Vorkenntnisse

freitags, ab 27.6.2014, 8:30-11:45 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 20.6.2014

**501-165**
**Die besten Tipps zu MP3**
Toni Ginsel, EDV-Trainer

Sie interessieren sich für digitale Musik? Dann kommen Sie am MP3-Format nicht mehr vorbei! Sie lernen, MP3 einfach zu nutzen und selbst zu erzeugen. Sie lernen die Möglichkeiten des Standard-Musikformats MP3 kennen.
Inhalte: Audio-CDs und andere Musikformate in MP3s umwandeln und abspielen, Online-Radio mitschneiden, MP3s legal aus dem Internet laden, Musik-Verwaltung, Musik auf den mobilen Player übertragen, MP3s schneiden und tunen, freie Software zur MP3-Bearbeitung und geltendes Urheberrecht beachten.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Freitag, 28.2.2014, 18:30-21:30 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 21.2.2014

**501-166**
**Excel Pivot-Tabellen: Große Datenmengen im Handumdrehen analysieren**
Toni Ginsel, EDV-Trainer

Große Datenmengen schnell in unterschiedlichster Weise zu analysieren, ist mit dem Einsatz der Excel Pivot-Tabellen erstaunlich einfach. In diesem Workshop erlernen Sie in Praxisbespielen den Einsatz von Pivot-Tabellen, Filtern in Pivot-Tabellen, Pivot-Tabelle aktualisieren, Pivot-Chart, Datenschnitte, Powerpivot, Installation von Powerpivot, Datenquellen, Beziehungen und ein Cockpit erzeugen. Sie lernen die Bedingte Formatierung: Grundlagen, Symbolsätze, Regelhierarchien, Diagramme, den Aufbau für den Datenbereich organisieren, Diagrammelemente markieren und Beispiele in Diagrammtypen.

Samstag, 1.3.2014, 9-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 64 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**504-101**
**Xpert Business Computerschreiben**
*Xpert Business Lehrgang*
Brigitte Kellner, Betriebswirtin (VWA)

Sie lernen, anfallende Schreibarbeiten am Computer selbstständig zu erledigen.
Ziel ist, dass Sie das Tastschreiben im 10-Finger-System beherrschen (drei Buchstabenreihen einschließlich Umschaltung und Zifferntastenreihe). Darüber hinaus sollen Sie in der Lage sein, Texte am Computer zu erfassen, zu speichern, zu öffnen und auszudrucken. Sie können den Kurs mit einer XPert Business Prüfung abschließen.

Das Lehrwerk wird bekannt gegeben.
freitags, ab 21.2.2014, 17-18:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 120 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**504-102**
**Professionelle Briefgestaltung nach DIN 5008**
*Xpert Business Lehrgang*
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Haben Sie bisher Ihre Briefe „aus dem Bauch heraus" gestaltet und sich immer wieder aufs Neue gewünscht, eine Vorlage zu haben, die Ihnen die Arbeit erleichtert? Dann sind Sie in diesem Lehrgang richtig, denn hier erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz nach DIN 5008.
Zentrale Inhalte: Hervorhebungen, Zentrierung, Silbentrennung, Mittestrich, Textdarstellung, Zeichensetzung, Zahlengliederung, Briefmasken, Briefgestaltung, Lebenslauf, Bewerbungsschreiben
Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende PC- und Wordkenntnisse

Bitte bringen Sie „Korrespondenz voll im Griff - nach DIN 5008"
(ISBN 978-3-86249-145-2) mit.

Der Kursbeginn wird bekannt gegeben.
montags, 18-21:15 Uhr
3 Termine; 15 USt.; 75 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum
Teilnehmerzahl: 6-12

**504-7504**
**Type Smart: Computerschreiben**
*für Schüler in den Sommerferien*
Brigitte Kellner, Betriebswirtin (VWA)

Siehe Seite 72
Fr, 8.8. - Do, 14.8.2014, 10-12 Uhr
5 Termine; 12 USt.; 50,50 Euro
(inkl. 14,50 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 1.8.2014

## Xpert BusinessS Geprüfte Fachkraft Büromanagement

In allen Branchen nimmt der Anteil an Bürotätigkeiten kontinuierlich zu. Wer sein Büro im Griff haben will, benötigt klare Strukturen, fachliche Kompetenzen sowie sozialkommunikative Fähigkeiten. Mit dem modular aufgebauten Lehrgang „Geprüfte Fachkraft Büromanagement" (ca. 200 UEs) erwerben Sie sich die Grundlagen für eine erfolgreiche Tätigkeit im Büromanagement.

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an
- Berufstätige Fachkräfte mit Ausbildung in kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die eine Zusatzqualifikation erwerben wollen
- BerufsrückkehrerInnen mit beruflicher Vorbildung, die ihre Kenntnisse auffrischen und sich für den Wiedereinstieg qualifizieren wollen
- ExistenzgründerInnen ohne Ausbildung in kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die anfallende Büroarbeiten kompetent meistern wollen
- Interessierte ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation für Bürotätige erwerben wollen.

Sie weisen Ihre Kompetenz durch mindestens je eine Prüfung pro Kompetenzfeld nach.

Die Gesamtnote des Fachkraft-Abschlusses wird aus den drei Kompetenzfeldern zu je einem Drittel berechnet.

Die Themen dieses Lehrgangs umfassen die folgenden drei Kompetenzfelder:
- Büroorganisation und -kommunikation
- EDV im Büro
- Betriebswirtschaftlicher Bereich

Für detaillierte Informationen steht Ihnen Frau Asche zur Verfügung unter
Telefon 07321 327-4432 oder
Mail elisabeth.asche@heidenheim.de.

**505-002**

## Xpert Business Finanzbuchführung 2

Manfred Hahn

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.
Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben; Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze; sachliche und zeitliche Abgrenzungen; Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland und Ausland); Umkehr der Steuerschuldnerschaft; geleistete und erhaltene Anzahlungen; allgemeine Grundsätze zur Bewertung und im Einzelnen die Bewertung des Anlagevermögens, des Umlaufvermögens und von Verbindlichkeiten; Bildung und Auflösung des Investitionsabzugsbetrages; Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz; Rückstellungen
Im Anschluss an den Kurs können Sie die bundeseinheitliche Prüfung Xpert Business Finanzbuchführung II ablegen.
Wir empfehlen den vorherigen Besuch des Kurses „Finanzbuchführung I".

Bitte bringen Sie „Finanzbuchführung 2" (ISBN 978-386718-501-1) mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 17:30-20:45 Uhr
15 Termine; 60 USt.; 300 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.2.2014

## Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Möchten Sie beispielsweise ...
- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben?
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten?
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- anhand von Praxisbeispielen lernen und Fähigkeiten erwerben, die Sie direkt im beruflichen Alltag einsetzen können?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifikationssystem nutzen?
- weiterführende Abschlüsse oder erste Zugangsvoraussetzungen für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge erwerben?

Die drei Kurse Finanzbuchführung bauen aufeinander auf. Sie können alle Xpert-Business-Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen.

Xpert-Business-Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Abschlüsse. Um den Abschluss Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung zu erhalten, kombinieren Sie die Kurse.

Die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Moduls Finanzbuchführung (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Moduls kann optional in die Endnote eingebracht werden.

**505-101**
**Informationsabend zum Lehrgang Xpert Business Lohn und Gehalt**
Manfred Hahn

Montag, 22.9.2014, 17:30-19 Uhr
1 Termin; Eintritt frei
Ehem. Finanzamt, Raum 205

**505-102**
**Xpert Business Lohn und Gehalt 1**
Manfred Hahn

Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie benötigen, um Arbeiten in der Lohn- und Gehaltsabrechnung eines Betriebes selbständig bewältigen zu können.
Der Lehrgang richtet sich an Selbständige, Beschäftigte in Handwerk, Industrie, Verwaltung, im Handel oder Wiedereinsteiger mit einer kaufmännischen Ausbildung, die sich auf eine Berufstätigkeit vorbereiten wollen.
Kursinhalte: Bruttoabrechnung, Lohnarten, Zeitermittlung, Durchschnittslohn; Ermittlung der Steuern und Sozialversicherungsbeiträge: laufender Arbeitslohn, Beitragsbemessungsgrenzen, Einmalzahlungen, auch Märzklausel und Fünftelregelung, Lohnsteuerjahrestabelle, Teillohnzahlungszeiträume; Grundlagen der Sozialversicherung: Versicherungspflicht, Versicherungsfreiheit, geringfügige und kurzfristige Beschäftigungen, Melderecht und Beitragsgruppen, Umlageverfahren; Besonderheiten im Steuer- und Sozialversicherungsrecht: Pauschalierung der Steuern, Sachbezüge, betriebliche Altersvorsorge, Beitragsberechnung in der Gleitzone
Ausgewählte Themen: Vermögenswirksame Leistungen, Reisekosten, Lohnsteuerjahresausgleich
Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse erleichtern den Einstieg.

Bitte bringen Sie „Lohn und Gehalt 1" (ISBN 978-386718-553-0) mit.

dienstags, ab 30.9.2014, 17:30-20:45 Uhr
15 Termine; 60 USt.; 300 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 23.9.2014

**510-103**
**Freies Sprechen leicht gemacht**
*Grundlagen der Rhetorik*
Prof. Dr. Joachim Schiffel, Hochschuldozent

In der beruflichen Praxis, in Vereinen und Gruppen - überall sind rhetorische Fähigkeiten gefordert. In diesem Rhetorik-Grundlagenseminar lernen Sie in praxisnahen Übungen, Ihre Redegewandtheit zu steigern, sicher aufzutreten und wirkungsvoller zu sprechen.
Inhalte: Bedeutung der Rhetorik im Alltag und Berufsleben; Redehemmungen - Ursachen und Abbau; Vorbereitung und Gliederung einer Rede; Argumentation und Vortragsstil; Zwischenfälle meistern; Körpersprache
Sie erhalten die Folienkopien.

Samstag, 22.3.2014, 8:30-15:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.3.2014

**512-001**
**Bewerbungstraining**
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Häufig scheitert eine Bewerbung um einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz schon im Vorfeld an einem fehlerhaften Bewerbungsschreiben. Sie erstellen Ihre Bewerbungsunterlagen nach den aktuellen Anforderungen.
Kursinhalte: Bewerbungsstrategie; Bewerbungsschreiben (Deckblatt); Lebenslauf; Zeugnissprache; Internet- und Onlinebewerbung; Bewerbungsgespräch; Durchsicht und Überarbeitung der eigenen Bewerbungsunterlagen. Das Seminar richtet sich an Personen in Bewerbungssituationen.
Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Bewerbungsunterlagen bzw. Ihre Bewerbungsmappe in analoger Form (ausgedruckt) mit.

Samstag, 15.3.2014, 9-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 51 Euro
(inkl. 11 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 10.3.2014



*Anzeige*

CEKA Büromöbelsysteme für moderne Arbeitswelten

JÄGER GMBH
Erchenstraße 4 · 89522 Heidenheim
Telefon: 07321– 3507-0 · Fax: 07321 – 3507-22
info@jaeger-buero.de · www.jaeger-buero.de

BÜROEINRICHTUNGEN
BÜROPLANUNG
OBJEKT-
EINRICHTUNGEN
INNENAUSBAU

# 5 EDV & Beruf

©Monkey Business Images

**512-102**
**Kommunikation: Gesprächstechniken kennenlernen**
Kirsten Ritz-Schroeder, Betriebswirtin, Personal Coach

Die richtigen Worte finden - das ist ein entscheidender Aspekt für eine gelungene und zielführende Kommunikation. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Botschaft verständlich und klar formulieren. Gemeinsam werden verschiedene Gesprächstechniken beleuchtet. Sie üben diese anhand konkreter Fallbeispiele. Eine Einführung in effektive Verhandlungstechniken und das Führen von Konfliktgesprächen rundet das Seminar ab. Sie erhalten ein Skript.

Samstag, 15.2.2014, 10-17 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**512-103**
**Gespräche souverän meistern**
Dr. Markus Junger, Hochschuldozent

Sie haben in Ihrem Berufsalltag mit den verschiedensten Gesprächspartnern zu tun. Häufig sind diese Gespräche durch ungleiche Rollen und Hierarchien geprägt, nicht immer sind sie einfach. Lernen Sie in diesem Training konkrete Handlungsstrategien, lösungsorientierte Verhaltensoptionen und reflektieren Sie bisher gesammelte Erfahrungen. So können Sie den Herausforderungen in Gesprächssituationen kompetent und souverän begegnen. Entwickeln Sie Ihren individuellen Feedback- und Interventionsstil für eine wirksame und professionelle Gesprächsführung und sorgen Sie so für Verbindlichkeit und Erfolg.
Inhalte: das eigene Verhalten in schwierigen Situationen erkennen und hinterfragen; professionelle Gesprächsführung in Konfliktsituationen; souverän auf Widerstände, Ausreden und Ignoranz reagieren
Methoden: Sie trainieren praxisnah Ihren persönlichen Umgang mit Gesprächssituationen aus Ihrem beruflichen Alltag. Sie erarbeiten sich Strategien für die Vorbereitung und Durchführung unterschiedlicher Gespräche. Reflexion und Feedback sichern Ihren Lernerfolg.

Dr. Markus Junger ist Personaltrainer, systemischer Paartherapeut und Coach

Samstag, 24.5.2014, 10-17 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 19.5.2014

# 6 Grundbildung & Schulabschlüsse

**Weiterkommen im Leben.**

Sie möchten endlich Lesen und Schreiben lernen? Kommen Sie zur vhs!

Es gibt mehr Menschen als allgemein angenommen, die kaum Lesen und Schreiben können und keine Chance hatten, einen Schulabschluss zu machen. In der Folge fühlen sie sich und werden auch von vielen Teilbereichen der Gesellschaft ausgeschlossen.

Grundbildung schafft die Voraussetzungen für neue Chancen und damit für eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

1979 definierte die 20. UNESCO-Generalkonferenz „funktionale Analphabeten" als Personen, die sich an all den zielgerichteten Aktivitäten ihrer jeweiligen gesellschaftlichen Bezugsgruppe, bei denen Lesen, Schreiben und Rechnen erforderlich sind, nicht beteiligen können. Sie können diese Kulturtechniken weder für ihre eigene Entwicklung noch für die ihrer Gesellschaft nutzen.

Schulabschlüsse:

Ihr möchtet euch vor der Abschlussprüfung gezielt verbessern? In kleinen Kursen werdet ihr gezielt vorbereitet.

Hauptschulabschluss/Werkrealschulabschluss
Sie wollen den Hauptschulabschluss oder Werkrealschulabschluss nachholen? Informieren Sie sich über den Kurs der vhs Aalen, Telefon 07361 95830, www.vhs-aalen.de

Mathematik
Vorbereitung Realschulabschluss 68
Vorbereitung Abitur 68
Englisch
Vorbereitung Abitur 69
Deutsch
Vorbereitung Realschulabschluss 68

# 6 Grundbildung & Schulabschlüsse

**608-1001**
**Mathematik: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**
*Kurs in den Winterferien*
Helen Krell, Lehrerin

Du wiederholst und vertiefst alle wichtigen Aufgabenbereiche für die Realschulabschlussprüfung. Wir bearbeiten Übungsaufgaben zu jedem mathematischen Inhalt aus dem Pflicht- und Wahlbereich. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Montag, 3.3.2014, 15-17:15 Uhr
Dienstag, 4.3.2014, 15-17:15 Uhr
Mittwoch, 5.3.2014, 15-17:15 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 15-17:15 Uhr
Freitag, 7.3.2014, 15-17:15 Uhr
Samstag, 8.3.2014, 15-17:15 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 72 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**608-1002**
**Mathematik: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**
*Kurs in den Osterferien*
Helen Krell, Lehrerin

Du wiederholst und vertiefst alle wichtigen Aufgabenbereiche für die Realschulabschlussprüfung. Wir bearbeiten Übungsaufgaben zu jedem mathematischen Inhalt aus dem Pflicht- und Wahlbereich. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Samstag, 12.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
Montag, 14.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
Mittwoch, 16.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
Samstag, 19.4.2014, 9:30-11:45 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 72 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**608-1003**
**Mathematik: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**
*Kurs in den Osterferien*
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs 608-1002
Samstag, 12.4.2014, 14-16:15 Uhr
Montag, 14.4.2014, 14-16:15 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 14-16:15 Uhr
Mittwoch, 16.4.2014, 14-16:15 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 14-16:15 Uhr
Samstag, 19.4.2014, 14-16:15 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 72 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**608-1201**
**Mathematik: Vorbereitung auf das Abitur 2014**
*Kurs in den Winterferien*
Rainer Lüters

Sie wiederholen und vertiefen für das Abitur relevante Inhalte aus dem Pflichtteil. Das dazu notwendige Basiswissen wird vermittelt bzw. wiederholt, indem Sie repräsentative Übungsaufgaben bearbeiten. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Montag, 3.3.2014, 10-13 Uhr
Dienstag, 4.3.2014, 10-13 Uhr
Mittwoch, 5.3.2014, 10-13 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 10-13 Uhr
Freitag, 7.3.2014, 10-13 Uhr
5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 24.2.2014

*©Aleshyn Andrey*

**608-1202**
**Mathematik: Vorbereitung auf das Abitur 2015**
*Kurs in den Osterferien*
Rainer Lüters

Sie schreiben im kommenden Jahr Ihr Abitur, haben noch einige Monate Zeit, wollen aber bereits jetzt damit beginnen, sich gezielt auf den Pflichtteil in Mathematik vorzubereiten. Das dazu notwendige Basiswissen wird vermittelt bzw. wiederholt, indem Sie repräsentative Übungsaufgaben bearbeiten. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Samstag, 12.4.2014, 10-13 Uhr
Montag, 14.4.2014, 10-13 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 10-13 Uhr
Mittwoch, 16.4.2014, 10-13 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 10-13 Uhr
5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**621-201**
**Deutsch: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**

In diesem Kurs vertiefst du das Prüfungsthema „Textbeschreibung - Lyrik und Prosa". Du hast die Gelegenheit, intensiv zu trainieren, wo du noch Übungsbedarf hast. Du erschließt mit Hilfe unterschiedlicher Methoden Prosatexte und Gedichte, erarbeitest Textbeschreibungen, die in Schreibkonferenzen und im Plenum überarbeitet werden. Zusätzlich erhältst du zur Orientierung Musterlösungen. Die Prüfungsvorbereitung wird abgerundet durch die Wiederholung von Schreib- und Gestaltungshinweisen, Fachbegriffen und Stilmitteln.

Samstag, 22.2.2014, 9-12 Uhr
Samstag, 1.3.2014, 9-12 Uhr
Samstag, 15.3.2014, 9-12 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 48 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**621-202**
**Deutsch: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**
*Kurs in den Osterferien*

Wie Kurs 621-201
Dienstag, 15.4.2014, 9-12 Uhr
Mittwoch, 16.4.2014, 9-12 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 9-12 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 48 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 8.4.2014

**646-123**
**Englisch: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**
*Kurs in den Osterferien*
Sybille Gerhardt-Jacob

Ihr traininiert intensiv alle vier Teile der Prüfung - Fragen zum Text, Grammatik, Kreatives Schreiben und Übersetzung sowie Mediation. In diesem Kurs habt ihr die Gelegenheit, intensiv zu vertiefen, wo ihr noch Übungsbedarf habt. Alle individuellen Fragen können geklärt werden und eure selbst geschriebenen Texte werden gecheckt. Ihr arbeitet mit umfangreichen Prüfungsmaterialien für die Realschule.

Bitte Schreibsachen und Vesper mitbringen.

Dienstag, 22.4.2014, 14-16:15 Uhr
Mittwoch, 23.4.2014, 14-16:15 Uhr
Donnerstag, 24.4.2014, 14-16:15 Uhr
Freitag, 25.4.2014, 14-16:15 Uhr
Samstag, 26.4.2014, 14-16:15 Uhr

5 Termine; 15 USt.; 60 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 15.4.2014

**646-141**
**Englisch: Vorbereitung auf das Abitur 2014**
*Kurs in den Osterferien*
Carmel Pattinson

Dieser Kurs bietet alles zum Thema Textarbeit: von Textverständnis und -analyse bis zur Erstellung eigener Texte. Zudem werden Redewendungen, Vokabeln, Präpositionen sowie unregelmäßige Verben wiederholt und anhand von abiturtypischen Textausschnitten eingeübt. Im Kurs wird ausschließlich Englisch gesprochen.

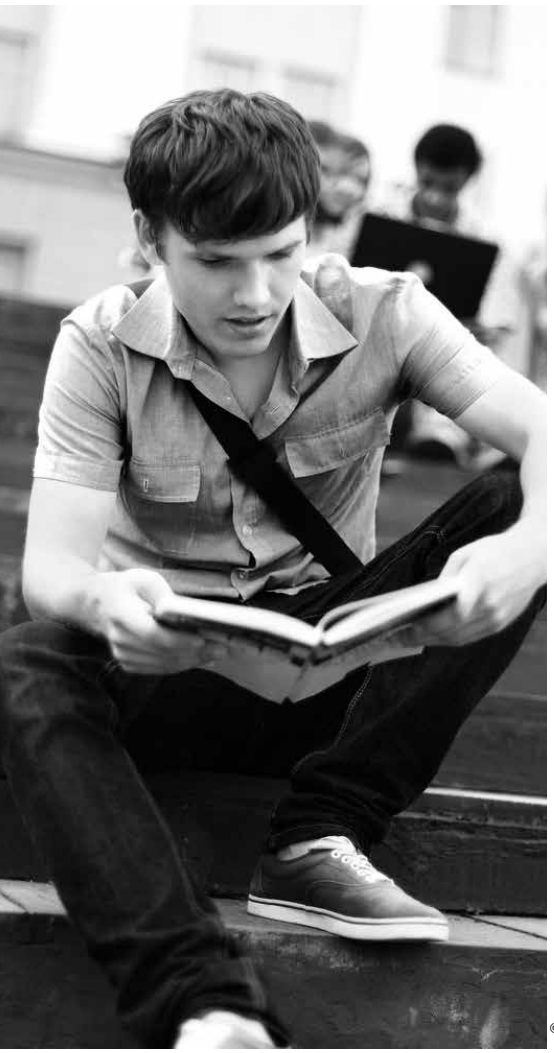
Bitte Schreibsachen und Vesper mitbringen.

Samstag, 12.4.2014, 9-12 Uhr
Montag, 14.4.2014, 9-12 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 9-12 Uhr
Mittwoch, 16.4.2014, 9-12 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 9-12 Uhr
5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 15
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 5.4.2014

©Minerva Studio

# youngSTARs


| | |
|---|---|
| Klassenarbeit leicht gemacht | 70 |
| Entspannung für Teens | 70 |
| Tennis | 74 |
| Sprachen | 75 |
| Textverarbeitung, Präsentation | 77 |
| Computerschreiben | 72 |
| Mathematik | 78 |

©Edhar

**107-705**
**Klassenarbeit oder Prüfung leicht gemacht**
*So kannst du konzentrierter lernen*
Elisabeth Bodenstein

Wenn du zu denen gehören willst, bei denen das Wort „Klassenarbeit" oder „Prüfung" ein Gefühl von Stolz und Freude auslöst, weil du endlich zeigen darfst, was in dir steckt, dann kannst du in diesem Seminar wertvolle Kenntnisse erwerben. Du bekommst eine Fülle von Anregungen, wie du dein Lernen und deine Vorbereitungen auf eine Klassenarbeit oder Prüfung optimieren kannst. Außerdem übst du in diesem Kurs, wie du dich mental und mit Entspannungsübungen so stärkst, dass du in Zukunft bei der Aussicht auf eine Klassenarbeit, eine Prüfung oder eine prüfungsähnliche Situation entspannt, gelassen, ruhig und sicher reagierst.Für Mädchen und Jungen ab 12

Freitag, 4.4.2014, 16:30-19:30 Uhr
Samstag, 5.4.2014, 9:30-12:30 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 36 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 28.3.2014

**301-102**
**Entspannung für Teens**
Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin (Kinder und Jugendliche)

Entspannung ist nicht nur Ruhe und Stille, sondern auch Bewegung und Spaß. Mit einfachen Übungen lernst du, besser abzuschalten und ins Gleichgewicht zu kommen. Die Übungen helfen auch, sich besser konzentrieren zu können, was dir beim Lernen oder im Sport nützlich sein kann. Du lernst verschiedene Möglichkeiten kennen, z. B. die progressive Muskelentspannung, das autogene Training und die Atementspannung. Einfach mal ausprobieren?
Für Mädchen und Jungen ab Klasse 5

mittwochs, ab 12.3.2014, 16-17 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 23 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 5.3.2014

**302-901**
**Tennis für jugendliche Einsteiger**
Hanne Oszfolk

Eine Stunde Tennis macht den Kopf frei. Wetten? Möchtest du ausprobieren, ob Tennis dein Sport ist? Du kannst unter Profi-Anleitung das Gefühl austesten, den Ball zu treffen und über das Netz sausen zu lassen. Es macht Spaß zu erleben, wie der Ball immer öfters hin und her fliegt. Vielleicht kannst du schon bald dein erstes Match spielen?
Für Mädchen und Jungen von 10 bis 14

Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe o. Ä. mitbringen.

donnerstags, ab 13.3.2014, 17-18 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 25 Euro
Tennishalle am Raubuch, Richard-Wagner-Str. 47
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 6.3.2014

**406-8101**
**English for youngsters: „Starters"**
*für die 3. Klasse*

Kinder auf der ganzen Welt lernen Englisch mit „Fun for Starters". Schritt für Schritt lernst du verstehen, sprechen, lesen und schreiben. Das Kursbuch wird dir viel Spaß machen. Zum Abschluss kannst du bei einem Test herausfinden, was du am besten kannst: verstehen, sprechen, lesen oder schreiben. Dazu gibt es eine Urkunde, ein „Zertifikat". Darauf kannst du stolz sein! Das Lehrbuch erhältst du in der ersten Kursstunde. Förderpassinhaber erhalten 100% Ermäßigung.
Für Mädchen und Jungen der Klasse 3

Bitte bringe Schreibzeug und Block mit.

freitags, ab 21.2.2014, 14-15:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 61,50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**406-8102**
**English for youngsters: „Starters"**
*für die 4. Klasse*
Wie Kurs 406-8101
freitags, ab 21.2.2014, 14-15:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 61,50 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**406-8201**
**English for youngsters: „Movers"**
*für die 4. Klasse*
Carmel Pattinson

Kinder auf der ganzen Welt lernen Englisch mit „Fun for Movers". Du lernst noch besser verstehen, sprechen, lesen und schreiben. Das Kursbuch wird dir wieder viel Spaß machen. Zum Abschluss kannst du bei einem Test herausfinden, was du am besten kannst: verstehen, sprechen, lesen oder schreiben. Dazu gibt es eine Urkunde, ein „Zertifikat". Darauf kannst du stolz sein! Das Lehrbuch erhältst du in der ersten Kursstunde. Förderpassinhaber erhalten 100% Ermäßigung.
Für Mädchen und Jungen der Klasse 4, die bereits den Kurs „Starters" besucht oder entsprechende Kenntnisse haben.
Bitte bringe Schreibzeug und Block mit.

samstags, ab 22.2.2014, 11-12:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 61,50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**406-8501**
**Training English**
*5. Klasse*
Mechthild Gruber

Du möchtest das Wichtigste wiederholen und festigen, das in Englisch dran war? Dieser Kurs kann dir dabei helfen. Mit interessanten, thematisch vielfältigen Übungen trainierst du systematisch das Wichtigste aus der 5. Klasse.
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klasse 5.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

mittwochs, ab 26.3.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 19.3.2014

**406-8601**
**Training English**
*6. Klasse*
Mechthild Gruber

Du möchtest das Wichtigste wiederholen und festigen, das in Englisch in den beiden (fast) vergangenen Schuljahren dran war? Dieser Kurs kann dir dabei helfen. Mit interessanten, thematisch vielfältigen Übungen trainierst du systematisch das Wichtigste aus Klasse 5 und 6.
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klasse 6.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

mittwochs, ab 7.5.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 30.4.2014

**406-8701**
**Training English**
*7. Klasse*
Mechthild Gruber

Du möchtest das Wichtigste wiederholen und festigen, das in Englisch in den drei (fast) vergangenen Schuljahren dran war? Dieser Kurs kann dir dabei helfen. Mit interessanten, thematisch vielfältigen Übungen trainierst du systematisch das Wichtigste aus Klasse 5, 6 und 7.
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klasse 7.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

mittwochs, ab 4.6.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 28.5.2014

**406-8801**
**Training English**
Mechthild Gruber

Du möchtest die wichtigsten grammatischen Strukturen der englischen Sprache wiederholen und festigen? Dieser Kurs kann dir dabei helfen. Mit interessanten, thematisch vielfältigen Übungen trainierst du systematisch das Wichtigste aus den ersten drei Lernjahren. Mit der dem Lehrwerk beigefügten CD-ROM kannst du zusätzlich interaktiv üben.
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 - 10.

Bitte bringe „Spotlight on Grammar", ISBN 978-3-06-024151-4, mit.

mittwochs, ab 19.2.2014, 15:30-17 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 12.2.2014

**408-8005**
**Wie geht Französisch?**
*Orientierungskurs Französisch für Schüler*
Emilia Popp

Du stehst kurz davor, dich für das Erlernen der französischen Sprache entscheiden zu müssen. In diesem Schnupperkurs kannst du eine Woche lang ausprobieren, ob dir die Sprache und ihr Klang gefallen, ob du die ersten Schritte mit Vergnügen gehen kannst: Zahlen, Farben, Körperteile, Essen und Trinken, kleine Fragen und Antworten werden mit Spiel und Spaß erlernt. Anschließend weißt du besser, in welche Richtung die Sprachreise geht.

Bitte Schreibblock, Schreibsachen und viele Buntstifte mitbringen.

Montag, 3.3.2014, 10-10:45 Uhr
Dienstag, 4.3.2014, 10-10:45 Uhr
Mittwoch, 5.3.2014, 10-10:45 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 10-10:45 Uhr
Freitag, 7.3.2014, 10-10:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

Ça va!
**Französisch für die Schule**
Thomas Steimel

**Schülerinnen und Schüler der Klassen 8-10 können in einer kleinen Gruppe (5-8 TN) die relevanten Kernkompetenzen wiederholen und vertiefen. Es werden mindestens zwei Schuljahre Französischunterricht vorausgesetzt. (Siehe Seite 71)**

**408-8001**
Verben konjugieren
Sa, 22.2. und 1.3.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**408-8002**
Diese Rechtschreibung ...
Sa, 15.3. und 22.3.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 10.3.2014

**408-8003**
Ecrire en français!
*Texte auf Französisch schreiben*
Sa, 29.3. und 5.4.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 24.3.2014

**408-8004**
Je parle français!
Sa, 10.5. und 17.5.2014, 11-12:30 Uhr
16 Euro; Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 5.5.2014

**411-101**
Reden wie die alten Römer
Rainer Lüters

Alea iacta est, sagten die Römer, wenn eine Sache entschieden war. Die Würfel sind gefallen - so sagt man bei uns.
Stehst du bald vor der Entscheidung, ob du Latein lernen sollst? Wenn du ausprobieren willst, ob es dir Spaß machen könnte, Latein zu lernen, sagen wir dir: Salve! Sei gegrüßt und willkommen.

Bitte Schreibsachen und ein Heft mitbringen.

Mo, 3.3.2014 bis Fr, 7.3.2014, 9-9:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**501-074**
Powerpoint für die Schule
*Kurs in den Winterferien*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Du lernst, wirkungsvolle Präsentationen zu erstellen. Und das kommt dran: Präsentation von Tabellen, Diagrammen und Texten; Visualisieren von Daten mit Diagrammen; Einbindung von Grafiken; die neue „Geheimwaffe": Smartart; Überblick und Nutzung der Autolayouts und Designs; Arbeiten mit Folienmaster und Titelmaster; Verwendung der „Autoformen"; Foliengestaltung (Richtlinien, Tipps, Corporate Design, praktische Umsetzung); Erstellen einer CI-Vorlage; Bildschirmpräsentation mit Animationseffekten; Checkliste für die Durchführung einer gelungenen Präsentation.
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
Für Mädchen und Jungen ab 12 Jahren

Dienstag, 4.3.2014, 9:30-12 Uhr
Mittwoch, 5.3.2014, 9:30-12 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 9:30-12 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 36 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**504-7504**
Type Smart: Computerschreiben
*für Schüler in den Sommerferien*
Brigitte Kellner, Betriebswirtin (VWA)

Du hast 10 Finger, die setzt du auf ihre Tasten, der Kurs geht los und wenn er fertig ist, schreibst du fast so flott wie ein Profi. Das Adler-Such-System kannst du jetzt großzügig den Indianern überlassen. Du solltest motiviert sein, zu Hause etwas zu üben, damit sich festigen kann, was du in der Kursstunde lernst.
Für Mädchen und Jungen ab Klasse 5

Freitag, 8.8.2014, 10-12 Uhr
Montag, 11.8.2014, 10-12 Uhr
Dienstag, 12.8.2014, 10-12 Uhr
Mittwoch, 13.8.2014, 10-11:30 Uhr
Donnerstag, 14.8.2014, 10-11:30 Uhr
5 Termine; 12 USt.; 50,50 Euro (inkl. 14,50 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 1.8.2014

*©Alexander Raths*

**608-0501**
Mathematik 5. Klasse
*Kurs in den Osterferien*
Helen Krell, Lehrerin

Du willst in Mathe sicherer werden? In diesem Kurs kannst du Folgendes wiederholen und vertiefen: Rechnen mit Brüchen und Dezimalzahlen: Erweitern und Kürzen, Addieren, Subtrahieren mit Brüchen und Dezimalzahlen. Berechnen von Flächen: Umfang und Flächeninhalt berechnen; Umwandeln von Flächeneinheiten.

Dienstag, 22.4.2014, 15-16:30 Uhr
Mittwoch, 23.4.2014, 15-16:30 Uhr
Donnerstag, 24.4.2014, 15-16:30 Uhr
Freitag, 25.4.2014, 15-16:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 15.4.2014

©Vincent Erhart

**608-0601**
**Mathematik 6. Klasse**
*Kurs in den Herbstferien*
Helen Krell, Lehrerin

Du willst in Mathe sicherer werden? In diesem Kurs kannst du Folgendes wiederholen und vertiefen: Rechnen mit Brüchen und Dezimalzahlen: Erweitern und Kürzen, Addieren, Subtrahieren, Multiplizieren, Dividieren mit Brüchen und Dezimalbrüchen. Flächen und Körper: Umfang und Flächeninhalt berechnen. Oberfläche und Volumen. Umwandeln von Flächeneinheiten und Volumeneinheiten.

Dienstag, 22.4.2014, 16:30-18 Uhr
Mittwoch, 23.4.2014, 16:30-18 Uhr
Donnerstag, 24.4.2014, 16:30-18 Uhr
Freitag, 25.4.2014, 16:30-18 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 15.4.2014

**608-601**
**Grundlagen der Mathematik: Binomische Formeln, ggf. quadratische Ergänzung**
*Für Schüler der Klasse 7 bis 9*
Rainer Lüters

Die binomischen Formeln sind eine Sonderform des Bereichs Terme und Termumformungen, der besonders wichtig ist, aber den meisten Schülern und Schülerinnen zunächst ziemlich schwerfällt. Dieses Themengebiet ist aber meistens bis in die Abschlussprüfung hinein sehr wichtig. Darum soll es hier darum gehen, die binomischen Formeln so weit einzuüben, dass sie ganz fest und sicher sitzen.
Ggf. ist es sinnvoll, die binomischen Formeln um die quadratische Ergänzung zu erweitern. Die quadratische Ergänzung ist u. a. dazu hilfreich und nötig, um den Scheitel einer quadratischen Funktion zu ermitteln.
Für Schüler der Klassen 7 bis 9

Montag, 3.3.2014, 13:30-15 Uhr
Dienstag, 4.3.2014, 13:30-15 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**608-602**
**Grundlagen der Mathematik: Binomische Formeln, ggf. quadratische Ergänzung**
*Für Schüler der Klassen 10 bis 12*
Rainer Lüters

Wie Kurs 608-601
Montag, 3.3.2014, 15:30-17 Uhr
Dienstag, 4.3.2014, 15:30-17 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**608-603**
**Grundlagen der Mathematik: Prozent- und Zinsrechnungen**
*Für Schüler der Klasse n 7 bis 9*
Rainer Lüters

Prozent- und Zinsrechnungen sind Stoff der verschiedenen Jahrgangsstufen und der verschiedenen Schularten. Schülerinnen und Schüler, die sich in diesem alltagstauglichen Bereich üben wollen, weil er gerade im Unterricht behandelt wird oder für eine Prüfung wichtig ist, finden hier eine gute Gelegenheit. Hauptthemen sind Berechnung von Prozentwert, Grundwert, Prozentsatz bzw. Zinsen, Kapital, Zinssatz, Zeit.
Für Schüler der Klassen 7 bis 9

Mittwoch, 5.3.2014, 13:30-15 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 13:30-15 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 26.2.2014

youngSTARs

**608-604**
**Grundlagen der Mathematik: Prozent- und Zinsrechnungen**
*Für Schüler der Klassen 10 bis 12*
Rainer Lüters
Wie Kurs 608-603
Mittwoch, 5.3.2014, 15:30-17 Uhr
Donnerstag, 6.3.2014, 15:30-17 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 26.2.2014

**608-605**
**Grundlagen der Mathematik: Lineare Funktionen und lineare Gleichungssysteme**
*Für Schüler der Klassen 7 bis 9*
Rainer Lüters

Graph (Schaubild), Steigungsfaktor, orthogonale Geraden, Erstellung des Funktionsterms, Schnittstellen mit den Achsen, ggf. lineare Gleichungssysteme von Gleichungen mit zwei Unbekannten. Auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen.
Für Schüler der Klassen 7 bis 9

Montag, 14.4.2014, 13:30-15 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 13:30-15 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**608-606**
**Grundlagen der Mathematik: Lineare Funktionen und lineare Gleichungssysteme**
*Für Schüler der Klassen 10 bis 12*
Rainer Lüters
Wie Kurs 608-605
Montag, 14.4.2014, 15:30-17 Uhr
Dienstag, 15.4.2014, 15:30-17 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**608-607**
**Grundlagen der Mathematik: Quadratische Funktionen**
*Für Schüler der Klassen 9 und 10*
Rainer Lüters

Graph (Schaubild), Steigungsfaktor, Scheitelform und Normalform, Schnittstellen mit x- und y-Achse (darunter die sog. „Mitternachtsformel" als die meistgenutzte quadratische Lösungsformel für Nullstellen), Wurzelfunktion als Umkehrfunktion; bei Bedarf und Zeit: Parabel und Gerade, Extremwertaufgaben. Auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen.
Für Schüler der Klassen 9 und 10

Mittwoch, 16.4.2014, 13:30-15 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 13:30-15 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 9.4.2014

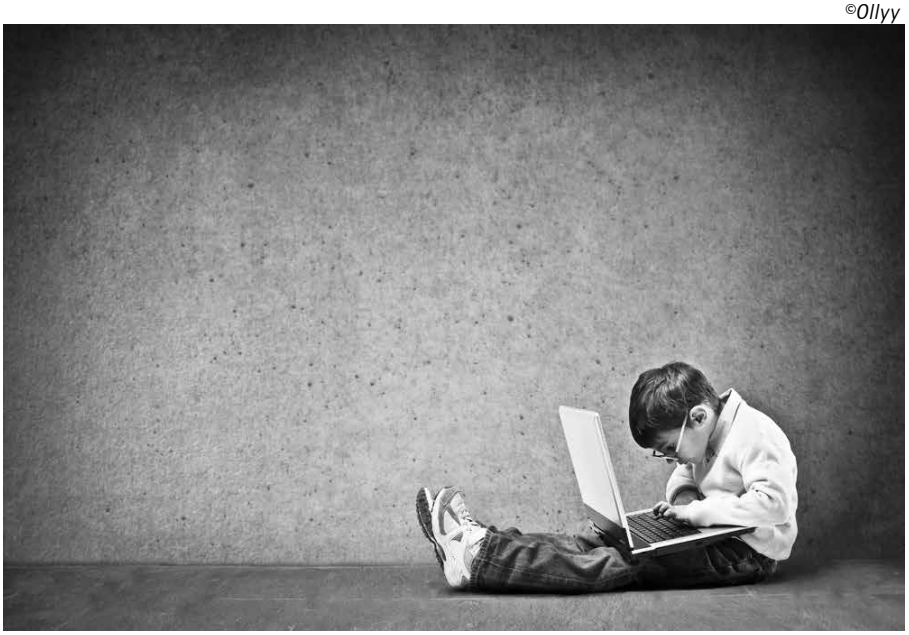
**608-608**
**Grundlagen der Mathematik: Ganzrationale Funktionen**
*Für Schüler der Klassen 10 bis 12*
Rainer Lüters
Wie Kurs 608-607
Mittwoch, 16.4.2014, 15:30-17 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 15:30-17 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 9.4.2014

**608-609**
**Grundlagen der Mathematik: Exponentialfunktion, Logarithmus**
*Für Schüler der Klassen 10 bis 12*
Rainer Lüters

Sie wiederholen und vertiefen die Exponential- und Logarithmusfunktionen und lösen Aufgaben. Diese werden gründlich besprochen. Bei Bedarf und Interesse geht es auch um exponentiales und lineares Wachstum.
Für Schüler der Klassen 10, 11 und 12

Mittwoch, 16.4.2014, 17:15-18:45 Uhr
Donnerstag, 17.4.2014, 17:15-18:45 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 16 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 9.4.2014

©Ollyy



# Junge VHS: Kostenlose Kurse für Grundschulkinder

**110-9210**
Dinosaurier - schreckliche Echsen
Dr. Petra Lutat
Mittwoch, 2.4.2014, 15:30-17:45 Uhr
Meeboldhaus, Raum 1
Anmeldeschluss: 26.3.2014

**110-9211**
Die Bewohner des Jurameeres
Dr. Petra Lutat
Samstag, 10.5.2014, 9:30-11:45 Uhr
Meeboldhaus, Raum 1
Anmeldeschluss: 5.5.2014

**212-9401**
Ein Frühlingsgarten aus Ton
Christa Baßler-Meissner
Mittwoch, 14.5.2014, 15-17:15 Uhr
Haus der Familie, August-Lösch-Str. 25
Anmeldeschluss: 7.5.2014

**213-9201**
Trendy Teile im Boshi Style häkeln
Sarah-Anne Schaude
Montag, 3.3.2014, 10-11:30 Uhr
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 103
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**213-9301**
Kuschelige Tiere stricken
Valeria Oré
Mittwoch, 12.3.2014,16-16:45 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 5.3.2014

**302-9103**
Selbstverteidigung mit Kids-WingTsun
Ulrich von Bock
Montag, 14.4.2014, 9-10:30 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**302-9104**
Selbstverteidigung mit Kids-WingTsun
Ulrich von Bock
Montag, 14.4.2014, 10:30-12 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**302-9321**
Fechten wie ein Musketier
Thomas Zimmermann
Dienstag, 11.3.2014, 14:30-15:30 Uhr
Fechtzentrum Heidenheim
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**302-9401**
Zirkusschule für Grundschulkinder
Cosmin Gabriel Balog
Montag, 17.2.2014, 16:30-18 Uhr
Ostschule, Turnhalle
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**302-9501**
Fußballschule für Grundschulkinder
Achim Imrich
Freitag, 21.2.2014, 15:30-17 Uhr
Bühlturnhalle
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**307-9101**
Lustige Osterhasen-Backwerkstatt
Inge Tröbst
Freitag, 11.4.2014, 14-17 Uhr
Haus der Familie, August-Lösch-Str. 25
Anmeldeschluss: 4.4.2014

**307-9102**
Michel, Pippi & Co.
Schwedisch Kochen mit Astrid Lindgrens Helden
Tilmann Schneider
Mittwoch, 30.4.2014, 14:30-17 Uhr
Haus der Familie, August-Lösch-Str. 25
Anmeldeschluss: 23.4.2014

**307-9103**
Pizza, Pasta & Co.
Inge Tröbst
Mittwoch, 7.5.2014, 14-17 Uhr
Haus der Familie, August-Lösch-Str. 25
Anmeldeschluss: 30.4.2014

**307-9104**
Die Glücksbäckerei
Magische Muffins und Cupcakes
Tilmann Schneider
Freitag, 9.5.2014, 14:30-17 Uhr
Haus der Familie, August-Lösch-Str. 25
Anmeldeschluss: 29.4.2014

**412-9004**
Griechisch für Grundschulkinder
mit Vorkenntnissen aus der Familie
Ioannis Stergiannis
Freitag, 21.2.2014, 15-16:30 Uhr
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**419-9001**
Russisch für Grundschulkinder
mit Vorkenntnissen aus der Familie
Yelena Wolf
Freitag, 21.2.2014, 15-16:30 Uhr
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 103
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**501-9001**
Kleine Meister am PC: Grundlagen
Ulrich von Bock
Montag, 14.4.2014, 13:30-16:45 Uhr
Meebold-Haus, EDV Raum B
Anmeldeschluss: 7.4.2014

**501-9004**
Internet und E-Mail gekonnt nutzen
Ulrich von Bock
Dienstag, 22.4.2014, 9-10:30 Uhr
Meebold-Haus, EDV Raum B
Anmeldeschluss: 15.4.2014

**501-9005**
Schilder selbst gestalten und drucken lassen
Ulrich von Bock
Dienstag, 22.4.2014, 10:30-12 Uhr
Meebold-Haus, EDV Raum B
Anmeldeschluss: 15.4.2014

**504-9102**
Zehn flinke Fingerlein ...
Tastaturschreiben leicht gemacht
Brigitte Kellner
Freitag, 28.3.2014, 14-15 Uhr
Meebold-Haus, EDV Raum A
Anmeldeschluss: 21.3.2014

**504-9103**
Zehn flinke Fingerlein ...
Tastaturschreiben leicht gemacht
Brigitte Kellner
Freitag, 28.3.2014, 15:15-16:15 Uhr
Meebold-Haus, EDV Raum A
Anmeldeschluss: 21.3.2014

**608-9201**
Mathematik für die 2. Klasse
Helen Krell
Montag, 3.3.2014, 9-10:30 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**608-9301**
Mathematik für die 3. Klasse
Helen Krell
Montag, 22.4.2014, 9-10:30 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 15.4.2014

**608-9402**
Mathematik für die 4. Klasse
Helen Krell
Montag, 3.3.2014, 10:30-12 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 24.2.2014

**608-9403**
Mathematik für die 4. Klasse
Helen Krell
Montag, 22.4.2014, 10:30-12 Uhr
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 15.4.2014

©Michael Jooß

# vhs für Senioren


| | |
|---|---|
| Zeitgeschehen | 76 |
| Geschichte, Ahnenforschung | 77 |
| Finanzen | 77 |
| Versicherung, Vorsorge | 78 |
| Treffpunkt am Vormittag | 78 |
| Literatur/Malen | 82 |
| Chor 50 plus | 82 |
| QiGong/Yoga | 83 |
| Sprachkurse | 84 |
| Computer & Co | 85 |
| Angebote im Bürgerhaus | 86 |


*Frau Walter Jens © zeitzeugen-tv*

©Senator Film

**Veränderungen ...**
„O wie gut erginge es manchen Menschen, wenn sie einmal aus ihrem Geleise herauskämen!", betonte der römische Philosoph und Dichter Lucius Annaeus Seneca schon vor etwa 2000 Jahren und wies damit auf die wohltuende Wirkung von Veränderungen hin. Im Zeitalter der Aufklärung stellte der deutsche Physiker und Aphoristiker Georg Christoph Lichtenberg fest: „Vergnügen an Veränderungen ist dem Menschen bleibend eigen." Der Komponist und Dichter Richard Wagner stellte lapidar fest: „Wandel und Wechsel liebt, wer lebt."
Ohne Veränderung gibt es keine Entwicklung, das erlebt jeder Mensch im Laufe seines Lebens. Nicht immer ist es einfach, sich mit Veränderungen zu arrangieren ... Es kann aber gelingen. Beispiele und Anregungen finden Sie in der folgenden Reihe von Veranstaltungen.

**100-001**
**Wolke Neun**

Nach dreißig Jahren Ehe trifft die mittlerweile auch schon bald 70-jährige Inge auf den noch älteren Karl. Zwischen den beiden entbrennt ein Feuer der Leidenschaft, wie Inge es mit ihrem Ehemann Werner schon lange nicht mehr erlebt hat. Hin und her gerissen von ihren Gefühlen nähert sie sich Karl immer mehr an, bis Werner seine Konsequenzen daraus zieht ...

Dienstag, 25.2.2014, 16-17:30 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-002**
**Young at Heart**

Der „typische" Rentner sitzt gemütlich in einem Schaukelstuhl oder geht im Park spazieren. Aber nicht, wenn er zum Chor „Young at Heart" in Northampton gehört. Das Durchschnittsalter dieses ungewöhnlichen Ensembles liegt bei knapp über 70 Jahren und sie performen Rock und Pop Songs unter anderem von James Brown ...

Montag, 10.3.2014, 16-17:30 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-003**
**Frau Walter Jens**
*Dokumentarfilm von Thomas Grimm*

Der Film über Inge und Walter Jens erzählt eine Partnerschaft zweier Wissenschaftler, die familiäres und gesellschaftliches Leben in außerordentlicher Weise in Einklang bringen. Die Demenzerkrankung von Walter Jens wird zur letzten großen Herausforderung einer lebenslangen Beziehung. Walter Jens als erster Rhetorik-Professor Deutschlands, Mitglied der Gruppe 47 und über Jahre engagierter Präsident der Akademie der Künste in Berlin, gehört über Jahrzehnte zu den einflussreichsten Intellektuellen in der geistigen Auseinandersetzung der BRD. Inge Jens beginnt mit der Herausgabe der Thomas-Mann-Tagebücher eine bedeutende editorische Lebensleistung, die im äußerst erfolgreichen Spätwerk des Ehepaars „Frau Thomas Mann" mündet.
Dokumentarfilm; Deutschland 2009, 87 Min.
Regie: Thomas Grimm; Kamera: Peter Badel

Montag, 24.3.2014, 16-17:30 Uhr
3 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**100-005**
**Das Beste kommt noch**
*Männer im Übergang zum Unruhestand*
Prof. Dr. Eckhart Hammer, Hochschullehrer

Schon mit seinem Buch „Männer altern anders" war der Reutlinger Sozialwissenschaftler und Gerontologe sehr erfolgreich. Mit „Das Beste kommt noch" öffnet er Perspektiven auf ein selbst organisiertes Leben nach der Pensionierung, über Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements oder über die Mitarbeit in Generationenprojekten.
In seinem Vortrag macht er Mut: Wer den „Unruhestand" bewusst gestaltet, kann in sich ungeahnte Potenziale an Erfüllung und Selbstbestimmung entdecken und sich in einer neuen Phase des Lebens selbstbestimmt entfalten.
Prof. Dr. Eckart Hammer, Leiter des Instituts für Fort- und Weiterbildung an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, kennt durch seine langjährige wissenschaftliche Arbeit als Gerontologe die Situation des Mannes, „bei dem der Wecker nicht mehr klingelt". Der Vortrag dient der Anregung, Information und Orientierung.

Mittwoch, 26.3.2014, 19:30-21 Uhr
5 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Eine Veranstaltung des Forums Bildung & Entwicklung

**100-006**
**Lebenskrisen – Lebensübergänge: wie „Frau" sie meistern kann.**
Verena Burgbacher

„Mein Jobverlust, die Trennung, die Krankheit, meine Krise - das war wirklich das Beste, was mir im Leben passiert ist! Ich will das wirklich nicht wieder erleben müssen, aber missen will ich die Zeit auf gar keinen Fall!"
Kennen Sie solche Aussagen von Bekannten, Freunden oder bei sich selbst? Wie kann „Frau" Lebenskrisen meistern? Was kollidiert am meisten? Wie kann ich Krise als Chance betrachten und was brauche ich, um aus der Krise die Wandlung zu schaffen? In welchen Schmetterling möchte ich mich verwandeln? Die Referentin ist Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), ausgebildet in Systemischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, in NLP (Master) und körperbezogener Psychotherapie nach Hakomi sowie Koautorin des Buches „Schluss mit dem schlechten Gewissen. Wege zu mehr Lebensfreude".

Mittwoch, 26.3.2014, 19:30-21 Uhr
5 Euro - Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Eine Veranstaltung des Forums Bildung & Entwicklung

**101-201**
**Ahnenforschung für Ahnungslose**
Jan Wiechert

Immer mehr Menschen aus allen Generationen zieht es in die Archive, um dort mehr über die eigenen Wurzeln zu erfahren. Wie aber forscht man erfolgreich nach seinen Vorfahren? Wo nimmt man deren Fährte auf? Und welche Möglichkeiten gibt es, die gewonnenen Informationen systematisch darzustellen? Im Kurs wird das nötige Handwerkszeug für angehende Familienforscher praxisnah erarbeitet. Die Teilnehmer erfahren alles Wichtige über die Arbeit im Archiv und die wichtigsten Quellenarten, erlernen das Lesen historischer Handschriften und das Erstellen von Ahnentafeln und Stammbäumen. Auch die Chancen (und Tücken) der Online-Genealogie werden thematisiert.
Jan Wiechert (* 1982) hat mit 16 Jahren begonnen, der Geschichte seiner Familie nachzugehen. Heute ist er Fachautor für regionale Geschichte, übernimmt genealogische Auftragsrecherchen und arbeitet unregelmäßig als Dozent oder Museumsführer bzw. -pädagoge.

Freitag, 28.2.2014, 9-16 Uhr
Samstag, 1.3.2014, 9-16 Uhr

©Patrick Sheándell O'Carroll

2 Termine; 19 USt.; 48 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 21.2.2014

**104-101**
**Finanzen per Klick**
*Budget- und Finanzplanung. Einführung in den Web-Budgetplaner*
Marcus Wittkamp

Wer seine Einnahmen und Ausgaben gut kennt, hat den Grundstock für eine solide Finanzplanung gelegt. Das gute alte Haushaltsbuch kommt in einer modernen Version als Web-Budgetplaner daher und besticht vor allem durch seine komfortablen Erfassungsmöglichkeiten und vielfältigen Auswertungen. Je genauer es auf die individuelle Haushaltssituation eingestellt ist, umso ergiebiger sind die Erkenntnisse rund um das eigene Geld.
Inhalte: Die richtige Einstellung - den Web-Budgetplaner individuell anlegen; Schnell erfasst - Einnahmen und Ausgaben buchen; Alles im Blick - Übersichten und Auswertungen; Im Anschluss - weitere Nutzungsmöglichkeiten; Aus der Praxis - Fallbeispiele und Übungen

Montag, 17.3.2014, 18-19:30 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, EDV-Raum A

**104-102**
**Mit Kopf oder Bauch – Finanzentscheidungen treffen**
*Budget- und Finanzplanung*
Marcus Wittkamp

Mit Geld umgehen - das tun wir alle täglich mit einer großen Selbstverständlichkeit. Doch dabei verhalten wir uns längst nicht immer so vernünftig und rational, wie wir glauben. Welche Motive leiten uns? Wo überschätzen wir uns und den Markt? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht - mit weitreichenden finanziellen Folgen? Ein klärender Blick auf unsere ökonomischen Verhaltensweisen hilft, Fehler zu erkennen bzw. zu vermeiden und uns selbst finanziell besser zu organisieren.

Freitag, 28.3.2014, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**105-108**
**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**
*Rechtzeitig vorsorgen für Alter, Krankheit und Unfall*
Stefan Kauffmann, Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Jeder kann durch einen Unfall, eine plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation geraten, die eigenen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Wer verwaltet dann die Finanzen, willigt in medizinische Behandlungen ein oder vertritt einen in Wohnungs- oder Heimangelegenheiten? Da selbst nahe Verwandte wie Ehegatten und volljährige Kinder nicht automatisch vertretungsbefugt sind, muss erst ein umständliches und langwieriges Betreuungsverfahren über das Betreuungsgericht eingeleitet werden. Will man dieses vermeiden und selbst bestimmen, wer einen im Falle der eigenen Entscheidungsunfähigkeit vertritt, sollte man rechtzeitig vorsorgen. Hierfür bieten sich die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung an. Nach einer Einführung in das gesetzliche Betreuungsverfahren werden die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten vorgestellt und Tipps zur praktischen Handhabung gegeben.

Montag, 17.3.2014, 15-16:30 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Betreuungsverein Heidenheim e. V.

**108-103**
**Täuschung und Enttäuschung**
Hans-Paul Riemann

Das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist für viele die Steigerung des Genusses und die Verringerung des Leidens. Doch wie schon Epikur erkannt hat, ist nicht Leid das größte Hindernis auf dem Weg zur Lust, sondern Täuschung. Daher geht es an diesem Abend um das Thema „Täuschung und Ent-Täuschung".
Das Thema hat der Referent vertieft in seinem Buch „Wahrheit, Würde und andere Zumutungen. Wie man Enttäuschungen vermeiden kann" (2013).
Bei Interesse ist eine Fortsetzung auch im aktuellen Semester möglich.

Donnerstag, 20.3.2014, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 15 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**Treffpunkt am Vormittag**
**Die Vorträge dieser traditionsreichen Reihe zu landes- und heimatkundlichen Themen finden mittwochs um 10 Uhr im Elmar-Doch-Haus statt - im Vortragssaal im 2. OG, bequem über den Aufzug zu erreichen. Eintritt jeweils 3 Euro. Voranmeldung ist nicht erforderlich.**

**110-001**
**Ukraine - Scharnier zwischen Orient und Okzident**
Willi Kässer

Während der Fußball-WM hat man viel über die Ukraine gehört, doch die Wirklichkeit ist anders. Überhaupt gibt es verschiedene Wirklichkeiten: die politische Wirklichkeit, die der Oligarchen, die der „normalen" Ukrainer, die hauptsächlich eine wirtschaftliche ist, die touristische Wirklichkeit und viele andere. Es werden verschiedene Regionen der Ukraine und - mit einem Streifzug durch die sehr bewegte Geschichte - auch Land und Leute vorgestellt. Das tägliche Leben, die Kultur, die Sehenswürdigkeiten und der Tourismus werden thematisiert, um einen umfassenden Überblick über unsere europäischen Nachbarn mit ihren überraschend zahlreichen Verbindungen zu uns Deutschen zu geben.

Mittwoch, 5.2.2014, 10-11:30 Uhr

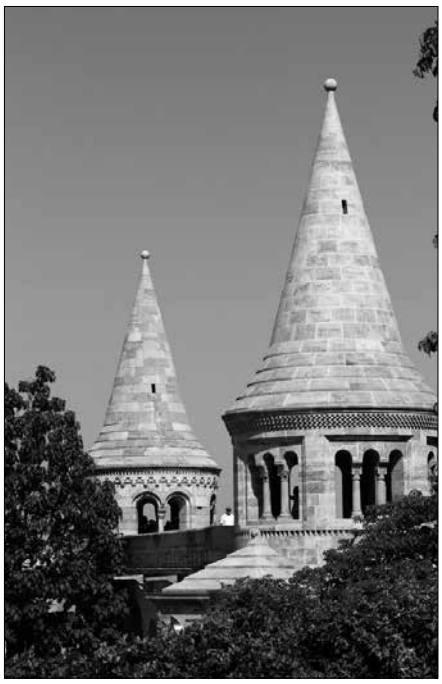
**110-002**
**Budapest spezial**
Dieter Schneider

Im November 2011 stellte Dieter Schneider „Budapest - die königliche Metropole" in zwei Vorträgen vor. Einige Besonderheiten, die damals gar nicht oder nur verkürzt gezeigt werden konnten, werden jetzt aufgegriffen oder vertieft. Daraus ergeben sich die folgenden Themen: Jugendstil im Stadtbild; historische Friedhöfe; das jüdische Viertel; Kaffeehäuser einst und jetzt; das neue Kulturzentrum an der Donau (Palast der Künste und Nationaltheater).

Mittwoch, 12.2.2014, 10-11:30 Uhr

*©Willi Kässer*

*©Christa Ostertag*



©Michael Jooß

**110-003**
**Neuguinea**
Fritz Kortler

Neuguinea, die zweitgrößte Insel der Erde, hat sich bis vor relativ kurzer Zeit noch den Nimbus einer „terra incognita", eines unbekannten Landes, bewahrt. Als Mitglied einer Vier-Mann-Expedition ins schwer zugängliche Hochland von Papua-Neuguinea weilte Fritz Kortler bei Stämmen, die noch kaum mit unserer Zivilisation in Berührung gekommen sind. Die Forscher wurden Zeugen von Opferkulten, Kriegstänzen und einer uns fremden Totenbeisetzung. Kortler verließ häufig die Gruppe; er zog es vor, mit den Ureinwohnern zu leben. So offenbarte sich ihm die Liebe dieser „Wilden" zur Natur und der sie umgebenden Schönheit. Er erlebte ihre unverhüllten Emotionen und ihre tiefe Menschlichkeit. Schließlich trennte er sich von der Expedition und spürte kleine Siedlungen auf, in die vor ihm noch nie ein Weißer gekommen war.

Mittwoch, 19.2.2014, 10-11:30 Uhr

**110-004**
**Unterwegs durch Ost-Tibet**
Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Die Reise beginnt in der südchinesischen Provinz Yunnan mit der Besichtigung der Städte Kunming, Dali und Lijiang.
Entlang der grandiosen Schluchten des oberen Yangtse und Mekong geht es nach Norden. Auf holprigen Pisten und über bis zu 5000 Meter hohe Pässe gelangen die Reisenden in die osttibetische Provinz Kham. Die Reiseroute wird nur sehr selten von Touristen gewählt, sodass die Begegnung mit den liebenswerten Tibetern zu einem Erlebnis wird. Durch die Weite des tibetischen Hochlands geht es in sechs Tagesetappen bis Lhasa. Hier besuchen die Reisenden die großen Klosteranlagen Sera und Drepung, den berühmten Potala und den Jokhang-Tempel, das wichtigste Heiligtum der Tibeter.

Mittwoch, 26.2.2014, 10-11:30 Uhr

**110-005**
**Frühling im Brenztal**
*Film*
Ulrich Lieber

Nicht jeder Frühling ist ein normaler Frühling. Letztes Jahr hat sich alles ein wenig verschoben. Wohl zeigten sich rechtzeitig die ersten Blumen, doch kamen nochmals kalte Tage und viel Regen. Viele Blumen haben sich noch versteckt. Störche waren wohl überrascht, im Schnee zu landen. Doch die Natur lässt sich nicht ausschalten, und man erfreut sich an jeder Blume. Den Uhukindern hat die Witterung nicht viel ausgemacht und der Kuckuck ist nun auf Brautschau. Interessantes erfährt man in der Greifvogelstation im Eichert in Heidenheim. Im Mai ist im Brenzpark die Tulpenvielfalt sehenswert. Zum Frühlingsende wird der Honig der fleißigen Bienen geerntet. Und wir kommen gerade noch rechtzeitig, um zuzusehen, wie die Skorpion- oder Schnabelfliege eine Fliege verspeist.

Mittwoch, 5.3.2014, 10-11:30 Uhr

©Dr. Hans-Heiner Gruss

**110-006**
**Myanmar**
*Licht und Schatten über Buddhas Lieblingsland*
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe

Es scheint wie im Märchen: Gold und Edelsteine glitzern an unzähligen Pagoden. Sie sind zur Architektur gewordene Verehrung des burmesischen Volke für Buddha. Doch diese prunkvolle Pagodenidylle trügt. Seit 1948, als das Land seine Unabhängigkeit gewann, kämpft das Volk mit dem Erbe der Vergangenheit. 1962 versuchte eine Revolutionsregierung das Land durch einen sozialistischen Weg zu führen, um die Verhältnisse zu bessern. Aber Misswirtschaft und Korruption waren seitdem die Leiden des Volkes. Das zarte Pflänzchen einer Demokratie, vom Volke sehnlichst herbeigewünscht, ist vom Militär zerstört worden. Doch starker Druck der Weltöffentlichkeit hat dem Volk wieder Hoffnung auf eine freiheitliche Politik gemacht. Die Gründerin der demokratischen Liga Aung San Suu Kyi setzte erneut Forderungen nach freien Wahlen durch. Viele Jahre wurde sie - weil eine Gefahr für die Militärregierung - zu strengstem Hausarrest verurteilt. Ein Umdenken der Regierung gab ihr 2011 nach den Wahlen einen Platz im Parlament.

Mittwoch, 12.3.2014, 10-11:30 Uhr

**110-007**
**... und auf Besen reiten sie durch die Nacht.**
*Die Hexenverfolgungen*
Matthias Hofmann, Historiker, Orientalist, Medienwissenschaftler, Diplom-Medienpraktiker

Sie reiten auf Besen, treffen sich beim Hexentanz, schließen einen Pakt mit dem Teufel und können mit ihrer Zauberkraft allerlei Schäden anrichten: Bis vor nicht allzu langer Zeit glaubten die Menschen, dass hexenähnliche Wesen existieren und der Bevölkerung schaden wollen. In der frühen Neuzeit begannen regelrechte Hetzjagden auf vermeintliche Hexen. Tausende von Menschen - vor allem Frauen - verloren dabei ihr Leben auf dem Scheiterhaufen. Es geht in diesem Vortrag um die Hintergründe dieses schrecklichen Kapitels der europäischen Geschichte, um Gottesfürchtigkeit und Aberglauben in der damaligen Zeit.

Mittwoch, 19.3.2014, 10-11:30 Uhr

**110-008**
**Zuhause in der Altmark**
Dr. Harald Schwenk

Zwischen Lüneburger Heide und Elbe liegt ein durch die Eiszeit geprägter fruchtbarer Landstrich - die Altmark. Zuerst war es eine Grenzmark, ab dem 14. Jahrhundert erhielt die Region eine gewisse Sonderstellung in der Provinz Sachsen. Die Städte Gardelegen, Osterburg, Salzwedel, Seehausen, Stendal, Tangermünde und Werben traten ab 1359 der Hanse bei und wurden zu wichtigen Stützpunkten an den großen Handelsstraßen. Tore, Türme und große Stadtkirchen sind sichtbare Zeugen für den Reichtum und das Ansehen der Bürgerschaften. Der Vortrag mit digitalen Bildern widmet sich der „olden Mark", ihrer hansischen Geschichte und ihren Geschichten.

Mittwoch, 26.3.2014, 10-11:30 Uhr

**110-009**
**Die Oberlausitz**
Dieter Schneider

Deutschlands östlichste Ecke, die Oberlausitz, war trotz ihrer jetzigen Randlage in früheren Jahrhunderten wirtschaftlich reich und kulturell fruchtbar. Denn hier verliefen die wichtigen Handelsstraßen, die den Westen und Norden Deutschlands mit Böhmen und Polen verbanden. Görlitz, in der Folge des 2. Weltkriegs zur Grenzstadt geworden, gilt heute, beispielhaft restauriert, als eine der schönsten deutschen Städte, mit repräsentativen Bauten und Straßenzügen aus der Spätgotik und Renaissancezeit. Bautzen erhebt sich reizvoll mit Türmen und barocken Stadtresidenzen über dem Oberlauf der Spree. Interesse verdient es zudem als Zentrum der sorbischen Minderheit. Zittau mit seinen „Fastentüchern", Herrnhut als Ursprungsort der „Brüdergemeine", Kloster Marienthal und die regionaltypischen „Umgebindehäuser" in den Dörfern sind weitere Zeugnisse einer kulturellen Vielfalt. Starke Natureindrücke vermittelt das kleine Zittauer Gebirge beiderseits der deutsch-tschechischen Grenze mit dichten, geschlossenen Walddecken und bizarren Felsformationen.

Mittwoch, 2.4.2014, 10-11:30 Uhr

**110-010**
**Windhoek: Namib-Wüste und Walfischbucht**
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

Es war einmal eine deutsche Kolonie des Kaiserreichs, dann Mandatsgebiet des Völkerbundes und unter der Verwaltung Südafrikas - das heutige Namibia. Seit 1990 ist es unabhängig. Aber vielerorts, wie z. B. in Swakopmund an der Walfischbucht, fühlt man sich, als ob man in Deutschland wäre. Auch in der Hauptstadt Windhoek ist immer noch der deutsche Einfluss unübersehbar. Die südlich von Windhoek liegende Namib- Wüste ist eine der größten Afrikas. Die großen Sanddünen am frühen Morgen bei einer Fahrt nach Sossusvlei im roten Licht der Morgensonne zu erleben, gehört zu den Höhepunkten einer Namibia-Reise. An der Walfischbucht - so genannt, weil es hier noch viele Wale gibt - liegt der Haupthafen des Landes. Bei Bootsfahrten in die Bucht begegnet man zahlreichen Robben und Pelikanen. Robben kommen sogar „zu Besuch" aufs Boot.

Mittwoch, 9.4.2014, 10-11:30 Uhr

**110-011**
**Der Imker und sein Garten**
*Film*
Ulrich Lieber

Ein ganzes Jahr lang begleitete der Referent mit seiner Kamera den Imker Günter Kretschmann in dessen Garten. Sie bekommen interessante Einblicke in die vielseitige und aufwendige Arbeit eines Imkers: Die Bienenvölker müssen über den Winter kommen, Wabenrähmchen gilt es zu säubern und zu reparieren. Und natürlich die Bienenzucht selbst. Aber auch die Gartenarbeit darf nicht vernachlässigt werden. Sie sehen, wie ein Pfirsichbaum veredelt wird, und beobachten Zauneidechsen und Teichmolche. Wichtig ist es Kretschmann, Kindern die Lebensweise der Bienen zu erklären. Sie dürfen beim Honigschleudern mithelfen und vom frischen Honig naschen.

Mittwoch, 30.4.2014, 10-11:30 Uhr

**110-012**
**Angkor, ein buddhistisches Vermächtnis**
*Die vergessene Tempelstadt in den tropischen Regenwäldern Südostasiens*
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe

Angkor Wat ist das größte buddhistische und religiöse Bauwerk der Welt. Ebenso majestätischer Mittelpunkt der schönsten Tempelanlage Asiens, die nach einem langen Bürgerkrieg wieder restauriert wird. Seit

*©Dr. Harald Schwenk*

*©Reinhold Richter*

*©Dieter Schneider*

acht Jahrhunderten ist es das Ziel buddhistischer Pilger und Mönche und war bis zu seiner Wiederentdeckung 1865 durch französische Archäologen vom Regenwald verschlungen. Die märchenhaften Heiligtümer der Khmerkönige wurden zwischen dem 9. und 15. Jahrhundert von genialen Baumeistern geschaffen. Angkor ist bis zum heutigen Tag ein Rätsel geblieben. Man vergleicht diese großartigen Heiligtümer mit dem pharaonischen Ägypten, dem antiken Griechenland und den sakralen gotischen Bauwerken europäischer Architekten.

Mittwoch, 7.5.2014, 10-11:30 Uhr

**110-013**
**Laos: vom Glauben behütet, von der Welt vergessen**
Dr. Hans-Heiner Gruss, Geologe

Laos ist eines der letzten über Jahrzehnte abgeschotteten Länder Asiens und ist nun dabei, langsam seinen Bambusvorhang zu öffnen. Im tropischen Raum der indochinesischen Halbinsel, ohne Zugang zum Meer, hat dieses Land nur über den Fluss Mekong, „der Mutter aller Wasser", eine Verbindung mit der Außenwelt. Der Vietnamkrieg traf Laos wie kein anderes Land Asiens. Inzwischen kommen Reisende und erliegen dem morbiden Charme dieses buddhistischen Reiches. Überall weht noch der Hauch des ehemaligen französischen Indochina. Noch gehen hier die Uhren langsamer und in vielen buddhistischen Klöstern, mit tausenden gelb gewandeten Mönchen, lebt und atmet noch immer die Seele dieses Landes.
Kaum eine Region wird mehr mit Opium in Verbindung gebracht als das Goldene Dreieck. Das berüchtigte Gebiet erstreckt sich über das Dreiländereck Thailand, Laos und Myanmar. Laos war bis Mitte der 90er Jahre der drittgrößte Opiumproduzent nach Afghanistan und Myanmar.

Mittwoch, 14.5.2014, 10-11:30 Uhr

*©Dr. Hans-Heiner Gruss*

*©Dr. Harald Schwenk*

**110-014**
**Kulturgeschichte der Brücken**
Dr. Harald Schwenk

Die Entwicklungsgeschichte der Brücken erstreckt sich vom Balken oder der Steinplatte über den Bogen bis zur modernen Spannbetonkonstruktion. Gemauerte Steinbrücken des Mittelalters waren großartige Erleichterungen für die Menschen im täglichen Leben und wurden prächtig verziert, mit Figuren bestückt oder mit Kapellen versehen. Epoche machende Fortschritte in der Technik ermöglichten weitgespannte Hängebrücken oder kühne Verbindungen über tiefe Schluchten. Spezielle Brücken mit ausgefallenen Konstruktionen oder besonderen „Geschichten" um ihre Planung und Entstehung werden in diesem Vortrag mit Bildern gezeigt.

Mittwoch, 21.5.2014, 10-11:30 Uhr

**110-015**
**Norwegen**
Christa Ostertag, Reiseverkehrskauffrau

Westnorwegen zählt auf Grund seiner grandiosen Landschaft zu den schönsten Reisezielen Europas. Wo die Gewalt der Gletscher tiefe Täler in die Berge schnitt, entstand eine Ehrfurcht gebietende Szenerie mit prächtigen Fjorden und Fjellen, steilen Felswänden und donnernden Wasserfällen. Dies ist der unbeschreibliche Reiz der bizarren Landschaft im Süden Norwegens. Wir besuchen Oslo und reisen über die Hardangervidda nach Bergen, weiter in das Reich der Fjorde bis in die Königsstadt Trondheim.

Mittwoch, 28.5.2014, 10-11:30 Uhr

**110-016**
**Auf Safari in der Etosha-Pfanne**
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

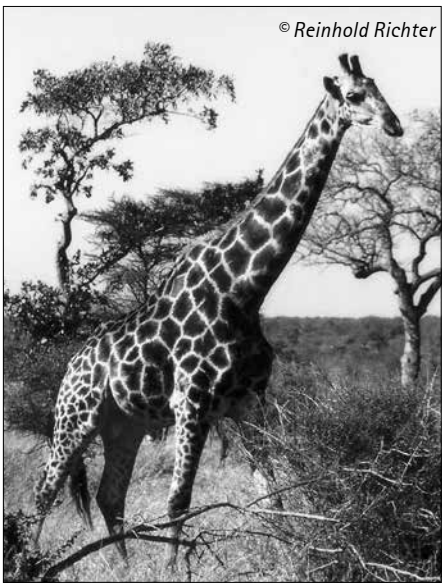
Der Etosha-Nationalpark liegt im Norden Namibias. Das ausgedehnte Reservat ist mit dem Auto zugänglich, von ihm aus kann man an vielen Wasserstellen ganze Herden von Antilopen, Oryx, Giraffen, Zebras und Elefanten beobachten. In Twyfelfontain sind die ältesten Felszeichnungen Afrikas zu bewundern. Die Begegnung mit der Urbevölkerung der Hereros und Himba führt uns viel Gegensätzliches menschlicher Zivilisation vor Augen. Mancherorts fühlt man sich um Jahrhunderte zurückversetzt.

Mittwoch, 4.6.2014, 10-11:30 Uhr

**110-202**
**Bewegte Heimat**
*Baden und Württemberg im Film*

„Bewegte Heimat" erzählt mit einzigartigen und teilweise zuvor nie gesehenen Filmsequenzen die Geschichte des Südwestens seit jener Zeit, als die Bilder das Laufen lernten. Viele Szenen stammen aus privatem Besitz und aus Beständen der Landesfilmsammlung Baden-Württemberg. Die Autoren haben aber auch andere Archivbestände gesichtet und die besten filmischen Spuren und Quellen aus der bewegten und bewegenden Geschichte Baden-Württembergs gefunden. Sie können den Film zum Preis von 14,95 Euro im Anschluss an die Vorführung erwerben.
Dokumentarfilm; Deutschland 2012, 55 Min.

Dienstag, 4.2.2014, 18-19:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus


© Reinhold Richter

**110-203**
**Bewegte Heimat**
*Baden und Württemberg im Film*

Wie Kurs 110-202
Montag, 19.5.2014, 16-17:30 Uhr
Eintritt frei - Elmar-Doch-Haus

**201-201**
**Abu Telfan - oder: Wilhelm Raabe heute?**
*Die Literatur-Runde*
Christine Goehl

Wer hätte gedacht, dass eine direkte Beziehung zwischen der Georg-Büchner-Preisträgerin von 2012, Felicitas Hoppe, und dem sperrigen, schwer zugänglichen deutschen Dichter Wilhelm Raabe (1831-1910) besteht? Neben das Titelblatt ihrer Erzählung „Abu Telfan" (so heißt auch ein Roman Wilhelm Raabes) druckt sie eine Impressum-Kopie, die ihren Vater Karl Hoppe als Herausgeber von Raabes Werk ausweist. Also wuchs sie in einem Philologenhaushalt auf, und diesen Einflüssen gilt es nachzuspüren. Können uns heute „Der Hungerpastor", „Die Chronik der Sperlingsgasse", „Schüdderump", „Stopfkuchen" oder „Horacker" etwas sagen? Hat sich das Menschenbild stark geändert oder erkennen wir in den Problemen von damals auch die unseren? Können uns Raabes Stil, seine Darstellungsweise fesseln? In Charakteristiken ist er mehr als in der Beschreibung von Handlungsabläufen Meister. Seine Hauptpersonen scheitern oft im wirklichen Leben, wohingegen sie ihre innere Freiheit bewahren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim gemeinsamen Lesen und Besprechen werden die Texte vertieft.

montags, ab 17.2.2014, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**205-101**
**Aquarellieren**
*Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen*
Barbara Erhard

Der spielerische, einfache Umgang mit Aquarellfarben, verschiedenen Techniken und Materialien löst das schöpferische Potenzial, das in jedem Menschen schlummert. Als Gegengewicht zum Alltag können Sie beim Aquarellieren Ihre Kreativität beleben. Sie haben Gelegenheit, unterschiedliche Techniken zu erlernen und Aquarellfarben mit anderen Farben zu kombinieren.

Bitte Aquarellfarben, Papier, Pinsel, Tusche und Zeichenfeder oder Rohrfeder mitbringen.

freitags, ab 21.2.2014, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**205-102**
**Malen und Zeichnen mit Pastelltechnik**
*Kurs für Einsteiger*
Barbara Erhard

Die Pastellmalerei ist eine faszinierende Technik, die relativ einfach zu erlernen ist und Sie zu eindrucksvollen Ergebnissen führt. Pastellkreiden ermöglichen sowohl farbige Zeichnungen als auch dichte Malerei, die oft erst bei genauem Hinsehen erkennen lassen, dass sie mit Kreiden hergestellt wurden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

montags, ab 24.2.2014, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 17.2.2014

©Senator Film

**208-101**
**Singen im Chor 50 plus**
Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

„Wo man singt, all Traurigkeit muss weichen." Nach diesem Motto können Sie regelmäßig in dieser Gruppe alte und neuere, getragene und schwungvolle Lieder singen, die am Klavier begleitet werden. Sie werden spüren, dass es Ihnen guttut!
Einzelpersonen bezahlen 15 Euro, Ehepaare zusammen 20 Euro.

dienstags, ab 18.2.2014, 14:30-15:30 Uhr
19 Termine; 25 USt.; 15 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40
Anmeldeschluss: 11.2.2014

**300-302**
**Wenn das Gedächtnis nachlässt**
*Der Umgang mit Menschen mit Demenz*
Andrea Grupp, Fachkraft Gerontopsychiatrie

Sind Sie in einem Alten- oder Pflegeheim tätig? Besuchen Sie dort jemanden oder machen ein Angebot in einer Gruppe?
Haben Sie öfters Kontakt zu Menschen mit demenzieller Erkrankung? Dann richtet sich dieser Kurs an Sie. Gestörte Merkfähigkeit und Gedächtnisabbau sind häufig die ersten Anzeichen einer Demenz. Sie erfahren, was eine Demenzerkrankung ist, und erhalten Tipps für den Umgang mit Demenzkranken sowie Anregungen für deren Beschäftigung.

Dienstag, 18.3.2014, 9:30-11:30 Uhr
Donnerstag, 20.3.2014, 9:30-11:30 Uhr
2 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Anmeldeschluss: 11.3.2014

**301-216**
**Luna- Yoga® für den Beckenboden**
Gabriella Schilk, I-TP® -Tanzpädagogin, Luna-Yoga® -Lehrerin

Sie trainieren die Muskulatur des Beckenbodens mit bewussten und gezielten Spür- und Atemübungen, die für alle Lebensphasen geeignet sind. Ein Beckenbodenmodell unterstützt Sie anschaulich beim Training der Muskulatur. Mit klar strukturierten Übungssequenzen aus dem Luna- und Hatha-Yoga und einer bewussten Atmung arbeiten Sie außerdem an Ihrer Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

donnerstags, ab 20.3.2014, 9-10:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
„Tanz & Yoga", Zoeppritzstr. 9/1, 89522 Heidenheim-Mergelstetten
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 13.3.2014

**302-002**
**Tänzerische Gymnastik**
Patricia Banzhaf

Leben ist Bewegung. Äußere Bewegung und inneres Bewegtsein entsprechen einander und stecken sich mit der innewohnenden Kraft gegenseitig an. Was dann entsteht, ist pure Lust am Leben. Mithilfe von Körperarbeit, Imagination und Tanzimprovisation entdecken wir unser spielerisches Potenzial wieder, unsere Freude an der Beweglichkeit, unsere Neugier, unseren Humor und damit die Kraft, die uns trägt.

Bitte Fitness-Kleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.

donnerstags, ab 13.3.2014, 9-10 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Forscherwerkstatt Rote Halle, Schmelzofenvorstadt 33/2 (Raum 208)
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 6.3.2014

**302-702**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

QiGong ist eine alte chinesische Praxis zur Pflege des menschlichen Lebens. Die wesentlichen Prinzipien des QiGong sind: über Bewegungen zur Ruhe zu finden, was zu Entspannung und Natürlichkeit führt, das Üben mit Einsatz der Vorstellungskraft, was die Körperwahrnehmung verbessert und ein gleichmäßiges Wärme- und Wohlgefühl erzeugt, die Verbesserung von Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie Gelassenheit in der Erwartung von Wandel und Verbesserung. Alle Übungen können in jeder Altersstufe ausgeführt werden und werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte ein Kissen mitbringen.

freitags, ab 21.2.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**302-704**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-702
freitags, ab 4.4.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 28.3.2014

**302-706**
**QiGong**
*Mit energienährenden Übungen Stress und Hektik loslassen*
Ingrid Schabel, QiGong-Lehrerin

Wie Kurs 302-702
freitags, ab 27.6.2014, 8:30-9:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 20.6.2014

**305-102**
**Erste Hilfe für Senioren**
*Lehrgang*

Jeder kann in die Lage kommen, Erste Hilfe zu benötigen oder schnelle Hilfe leisten zu müssen, ob bei Unfällen im Haushalt, bei einer Wanderung oder einer Feier. In diesem Lehrgang frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und erfahren, wie Sie bei einer akuten Notfallsituation wie etwa Herz-Kreislauf-Versagen oder Atemstillstand helfen können und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Sie bei Schlaganfall, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ergreifen können. Mit praktischen Übungen vertiefen Sie das Wissen. Der Lehrgang ist auf die Hilfe für Senioren ausgerichtet.

Dienstag, 11.3.2014, 14-17 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 10 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 10-15
Anmeldeschluss: 4.3.2014

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

©Vincent Erhart

**406-1106**
**Englisch für Senioren**
Renate Klement-Schmidberger

Sie wollten immer schon Englisch lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen? Schritt für Schritt und ohne Zeitdruck? In unserer Gruppe steht der Spaß am Lernen in entspannter Atmosphäre im Vordergrund. Die Dozentin empfiehlt, die CD zum Lehrwerk zu nutzen.
Grundkenntnisse entsprechend zwei Semestern werden vorausgesetzt.
Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 6

Bitte bringen Sie „Going for Gold", ISBN 978-3-8109-2049-2, mit.

dienstags, ab 11.3.2014, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.;
105 Euro (10-15 Teilnehmer)
120 Euro (6-9 Teilnehmer)
Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**406-1107**
**Englisch für Senioren**
Renate Klement-Schmidberger

Wie Kurs 406-1106
Bitte bringen Sie „Going for Gold", ISBN 978-3-8109-2049-2, mit.

donnerstags, ab 13.3.2014, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.;
84 Euro (10-15 Teilnehmer)
96 Euro (6-9 Teilnehmer)
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Anmeldeschluss: 27.2.2014

©vhs Heidenheim

**406-5210**
**English Conversation B1**
*Ein Kurs nicht nur für Senioren*
Louise Schilling

If you would like to brush up your English vocabulary, then join us. We talk, read, discuss and have fun. You are welcome to stop by and join us.

dienstags, ab 18.2.2014, 8-9 Uhr
18 Termine; 36 USt.; Eintritt frei
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 102
Anmeldeschluss: 25.2.2014

**422-5311**
**Spanisch Konversation C1**
*Conversación en español*
Gerardo Milanes

Se trata de un curso muy selecto para gente que sabe, quiere y puede hablar y conversar en español, pero que quizás, por abandono, lo ha olvidado. ¡Pruebe!

Eigene Materialien des Kursleiters

montags, ab 17.2.2014, 15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 37 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 24.2.2014

©vhs Heidenheim

**501-001**
**Computer und Internet ausprobieren: Internet goes Ländle**
*Offene Werkstatt für Senioren und andere Interessierte*

Computer und Internet gehören zum Alltag. Auch für Seniorinnen und Senioren hat deren Nutzung viele Vorteile. Hier können Sie ausprobieren, wie ein PC funktioniert oder was sich im Internet alles erledigen lässt. Sie können auch kommen, wenn Sie die Kursinhalte aus Ihrem vhs-Kurs nochmals durcharbeiten wollen. Mit Ausnahme der Schulferien können Sie selbstständig, ohne Anmeldung, mit der Unterstützung von ehrenamtlichen Internetlotsen die neuen „Wege ins Netz" ausprobieren. Bitte beachten Sie: Dieses auch „Internet goes Ländle" genannte Angebot ist kein Kurs, in dem Sie systematisches Wissen erlernen. Aber Sie finden Ermutigung und Lösungen, auch wenn Sie z. B. eine Online-Rechnung speichern, eine E-Mail mit Anhang versenden, eine Reiseroute planen, einen USB-Stick benutzen wollen ...

montags, ab 3.2.2014, 10-12 Uhr
21 Termine; 42 USt.; 2 Euro
Bürgerhaus „Altes Eichamt"Teilnehmerzahl: 1-12

Zusammen mit dem Stadtseniorenrat und der Kontaktstelle „Ich für uns"

**501-015**
**Mit Gießbert an den PC**
*Ein Kurs für Senioren*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Mit dem SWR4-Maskottchen Gießbert lernen Sie die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie lernen Schritt für Schritt, Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete des PCs.
Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn auf Ihrem PC Windows 8 installiert ist.
Voraussetzungen: keine
Inhalte: Wie bediene ich den PC? Wie verwende ich Maus und Tastatur? Wozu braucht der PC ein Betriebssystem? Welche Arten von Programmen gibt es und was macht man damit? Welche Begriffe sollte ich kennen und verstehen, wenn ich mir einen PC oder ein Notebook kaufen möchte?
Nutzen: Durch die Praxis im Kurs gewinnen Sie eine Vorstellung von den Einsatzmöglichkeiten des PCs. Sie können den PC nutzen, Sie wissen, wie die Geräte bedient werden und wie Sie Programme starten und beenden. Sie können einfache Texte schreiben, speichern und drucken.
Die Kosten für das Begleitbuch sind im Entgelt enthalten.

freitags, ab 21.2.2014, 8:30-11:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; 150 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 14.2.2014

**501-104**
**Mit Gießbert ins Internet**
*Ein Kurs für Senioren*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Lernen Sie mit dem SWR4-Maskottchen Gießbert die weite Welt des Internets kennen. Im Kurs üben Sie in Ruhe viele Möglichkeiten, es zu nutzen. Eine Vielzahl von Informationen und Auskünften lässt sich über das Internet abrufen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist E-Mail, die „elektronische Post".
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Mit Gießbert an den PC" oder gleichwertige Windows-Kenntnisse. Die Kosten für das Lehrwerk sind im Entgelt enthalten.

freitags, ab 11.4.2014, 8:30-11:45 Uhr
4 Termine; 16 USt.; 110 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 4.4.2014

**501-105**
**Der Umgang mit Samsung Smartphone und Tablet-PC**
*Workshop für Einsteiger der Generation 55 plus*
Ulrich von Bock, Bewegungslehrer/Diplom-Informatiker

Smartphones sind sehr vielfältige und moderne Kommunikationsmittel, die bei Kenntnis der Möglichkeiten das Leben erleichtern und Kontakte vereinfachen können. Sie erhalten einen Überblick über die funktionale Vielfalt Ihres eigenen Samsung-Gerätes.
Inhalte: Grundlagen der Bedienung; Internet: WLAN und andere Datenverbindungen, mit verschiedenen Browsern unterwegs; E-Mail-Konten einrichten (die notwendigen Zugangsdaten müssen Ihnen bekannt sein und werden vertraulich behandelt); Mails versenden und empfangen; Push-Service; Chancen und Gefahren.
Voraussetzungen: keine

Montag, 24.2.2014, 9-12 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 17.2.2014

**501-106**
**Der Umgang mit Samsung Smartphone und Tablet-PC**
*Workshop für Einsteiger der Generation 55 plus*
Ulrich von Bock, Bewegungslehrer/Diplom-Informatiker

Wie Kurs 501-105
Dienstag, 11.3.2014, 9-12 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 4.3.2014

**501-132**
**Gießbert präsentiert seine Fotos am PC**
*Ein Kurs für Senioren*
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Entdecken Sie mit dem SWR4-Maskottchen Gießbert interessante Möglichkeiten, Fotos am PC zu bearbeiten und ansprechend zu präsentieren. In diesem Kurs lernen Sie, ältere Fotos einzuscannen, neue Fotos von Ihrer Digitalkamera auf den PC zu übertragen, grundlegende Bildbearbeitungsfunktionen sowie ansprechende Präsentation, auch in Form einer „Dia-Show" am PC oder via CD-Player auf dem Fernseher.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Mit Gießbert an den PC" oder gleichwertige Vorkenntnisse

freitags, ab 27.6.2014, 8:30-11:45 Uhr
3 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 20.6.2014

# Ich für uns


| | |
|---|---|
| Bürgermentor – ist das was für mich? | 86 |
| Zeit zu verschenken | 87 |
| Ehrenamt - ist das was für mich? | 87 |
| Ideen brauchen Geld | 87 |
| Der Verein und die Steuern | 91 |
| Leseförderung | 91 |
| Fotografieren | 91 |
| Computer & Co | 92 |
| Kommunikation | 93 |

**100-100**

## Bürgermentor – ist das was für mich?

*Informationsveranstaltung*

Dorothee Perrine, „Ich für uns", Maria Högerl, Mentorentrainerin

Wie gelingt es, Kinder und Jugendliche für Engagement zu begeistern und in vorhandene Organisationsstrukturen zu integrieren? Dies wird die zentrale Frage des neuen Bürgermentorenkurses sein, der im Januar 2014 das Thema Kinder- und Jugendengagement in den Fokus nimmt.
Der Kurs richtet sich ausschließlich an leitende Ehrenamtliche aus Vereinen und Verbänden, die sich der Nachwuchsfrage stellen wollen und für Veränderungen in der eigenen Organisation aufgeschlossen sind.
In den sieben Bausteinen geht es darum, mit verschiedenen Trainern sowohl die eigene Organisationsstruktur zu überprüfen als auch organisationsübergreifende Maßnahmen zu entwickeln.
Donnerstag, 16.1.2014, 17-18:30 Uhr
Eintritt frei; Meeboldhaus

Weitere Termine:

### Landkarte der Akteure
Donnerstag, 30. Januar 2014, 17-21 Uhr

### Dialogstifter
Donnerstag, 13. Februar 2014, 17-20 Uhr

### „Jugendarbeit 2.0"
Donnerstag, 27. Februar 2014, 7-21 Uhr

### Nachhaltigkeit
Freitag, 14. März 2014, 16-20 Uhr

Übergabe der Zertifikate: Ende März / Anfang April 2014

**100-111**
**Zeit zu verschenken!**
*Informationsveranstaltung von „Ich für uns", Freiwilligenagentur HDH*
Anita Knauss, Caritas Ost-Württemberg, Dorothee Perrine, „Ich für uns"

Sie denken schon länger darüber nach, sich ehrenamtlich zu engagieren? Fragen sich, wo der geeignete Platz für Sie ist, aber haben keinen Überblick über alle Einsatzfelder? Von Natur bis Kultur, von Soziales bis hin zu Sport: 300 Organisationen in Heidenheim freuen sich über Mitarbeit.
Diese Informationsveranstaltung ist eine gute Gelegenheit, einen Überblick über die Möglichkeiten in Heidenheim zu bekommen und sich unverbindlich informieren und beraten zu lassen. Haupt- und ehrenamtliche Engagementberaterinnen stehen Ihnen Rede und Antwort und erläutern den Prozess vom Erstgespräch bis hin zu den ersten Schritten in einem Engagement.

Donnerstag, 15.5.2014, 16-17:30 Uhr
Eintritt frei; Meeboldhaus, Foyer 1. OG

**100-113**
**Ehrenamt in der Wohnungslosenhilfe – ist das was für mich?**
Hubert Pflüger, Caritas Ost-Württemberg

Mietschulden, Arbeitslosigkeit oder Sucht: Egal, was der Grund für Wohnungslosigkeit ist - wohnungslos ist nicht hoffnungslos. Die Caritas Ost-Württemberg berät und beherbergt Menschen, die ohne festen Wohnsitz sind.
Die Wohnungslosenhilfe lebt von der Solidarität der Stärkeren mit den Schwächeren. Ideelle Unterstützug und ehrenamtliches Engagement sind wichtige Stützen dieser Arbeit. Diese Ehrenamtlichen werden von den Obdachlosen als wertvoller Teil der Gesellschaft wahrgenommen.

Donnerstag, 27.2.2014, 16-17:30 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, Foyer 1. OG

**104-103**
**Ideen brauchen Geld, Geld braucht Ideen**
Dorothee Perrine, „Ich für uns", Gabriele Antoniuk, Bürgermentorin

Jedes Projekt einer gemeinnützigen Organisation ist auf Geld angewiesen. Die Umsetzung von Ideen benötigt Geld. Was muss getan werden, damit das nötige Kleingeld zum Projekt und zur Idee kommt? Wie gelingt es, ein Projekt strukturiert auf die Beine zu stellen? Ein Ziel zu formulieren, für das sich andere begeistern können? Was sind die Unterschiede zwischen Sponsoring, Stiftungsförderung und Bußgeld-Marketing? In diesem Workshop lernen Sie die Inhalte und Voraussetzungen für die Projektfinanzierung kennen.

Samstag, 24.5.2014, 9-16 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus
Teilnehmerzahl: 5-12
Anmeldeschluss: 19.5.2014

**105-102**
**Der Verein und die Steuer**
*Grundlagen der Vereinsbesteuerung (Teil 2)*
Rainer Ludwig, Steuerberater, Diplom-Betriebswirt (BA)

Vereine spielen in unserem Gemeinwesen eine wichtige Rolle. Das gemeinnützige Engagement ist unverzichtbar. Die Kenntnis der wichtigsten Steuervorschriften für Vereine ist notwendig und nützlich. Sie erhalten eine Einführung in die wichtigsten Grundlagen. Raum für Fragen ist auch vorhanden.

Mittwoch, 12.3.2014, 18 Uhr
Eintritt frei - Meeboldhaus, Raum 1

**201-101**
**Zum Lesen (ver)führen**
Barbara Knieling

Selbstständiges Lesen bedeutet Unabhängigkeit. Deshalb wollen Kinder Lesen lernen. Manche lernen es schnell, manche langsam, manche mit Mühe und manche so schwer, dass ihnen die Freude dabei verloren geht. Im Seminar erfahren Mentoren, wie Kinder Lesen lernen und welche Möglichkeiten es zur Unterstützung dieses Prozesses gibt. Buchtipps, die auch Jungen zum Lesen (ver) führen, runden das Seminar ab.
Seminarinhalt: Vorlesen - ein Instrument der Leseförderung; mögliche Ursachen für Leseschwierigkeiten; Leseerwartung und Textverständnis; Lern- und Spieletipps
Barbara Knieling hat eine Ausbildung zur Sortimentsbuchhändlerin absolviert, bevor sie in der Erwachsenenbildung tätig wurde. Bis 2011 war sie Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur (Luftballon, Stuttgart), Lese- & Literaturpädagogin, seit 2001 ist sie als Fortbildungsreferentin für Leseförderung tätig. Sie ist Mitglied im Arbeitskreis für Jugendliteratur e. V., München, und Gründungsmitglied im Bundesverband Leseförderung, Hamburg.

Samstag, 29.3.2014, 9:30-16:30 Uhr
8 USt.; EA kostenlos - Meeboldhaus, Atelier
Anmeldeschluss: 22.3.2014

## Das besondere Angebot

- „Freiwilliges Engagement ist Zukunft. Individuelle Qualifizierung bietet Anerkennung des Engagements und Weiterentwicklung der Persönlichkeit."
- Die Stadt Heidenheim bietet mit der Koordinierungsstelle „Ich für uns" eine breite Palette der Unterstützung für freiwillig Engagierte.
- Sie können sich bei der „Ich für uns – Freiwilligenagentur HDH" individuell beraten lassen, wenn Sie auf der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld sind. Verschiedene Informationsveranstaltungen bieten eine Auswahl aus verschiedenen Engagementmöglichkeiten.
- Wenn Sie bereits ehrenamtlich aktiv sind, können Sie sich mithilfe der EDV-Kurse und verschiedener Angebote im Bereich Vereinsrecht, Präsentation oder Kommunikation weiterbilden.
- Zentrales Element der Weiterbildung ist der Bürgermentorenkurs. 1-bis 2-mal jährlich findet dieser Kurs mit sieben Bausteinen rund um das Thema „Engagement in Heidenheim" statt. Wenn Sie eine Idee haben oder ein konkretes Projekt umsetzen wollen, wenn Sie Ihre Organisation stärker mit „Ich für uns" verzahnen wollen, dann sind Sie hier richtig.
- Für alle Kurse gelten ermäßigte Teilnahmegebühren. Der Anteil, den die Stadt für Ehrenamtliche trägt, wird gegen einen Nachweis des Engagements erlassen.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an das Büro von „Ich für uns".

**Koordinierungsstelle – Ich für uns**
**Dorothee Perrine**
Grabenstraße 19
89522 Heidenheim

Telefon: 07321 327-1060
Telefax: 07321 323-1060
E-Mail: dorothee.perrine@heidenheim.de
Online: www.ich-fuer-uns.de

**211-101**
**„Menschenbilder"**
*Grundkurs Fotografie*
Josef Lehmann

Sie fotografieren gerne? Sie suchen den Weg zu besseren und auch besonderen Bildern und wollen nicht immer nur die Kamera-Vollautomatik „machen lassen"? Anhand der Porträtfotografie werden wir uns zunächst mit den Grundlagen der Fotografie (Blende, Zeit, Tiefenschärfe etc.) beschäftigen. Danach geht es an die praktische Erprobung im Freien und am Sonntag im improvisierten Studio. Menschenbilder finden doch Ihr Interesse? Gerne können Sie Freunde und Familienmitglieder als Modell einladen. Am Abschlussabend werden die Bilder besprochen mit einer Einführung in einfache Gestaltungsregeln. Zum ersten Termin bitte Kamera mit Bedienungsanleitung und ein paar eigene Bilder mitbringen.

Montag, 12.5.2014, 18-20:15 Uhr
Freitag, 16.5.2014, 17:15-21:45 Uhr
Sonntag, 18.5.2014, 10-12:15 Uhr
12 USt.; EA 20 - Elmar-Doch-Haus
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 5.5.2014

**211-102**
**„Bilder einer Stadt"**
*Aufbaukurs Fotografie*
Josef Lehmann

Wenn es an die künstlerische Gestaltung geht, wird Fotografie erst richtig interessant. Aufbauend auf vorhandenes Grundwissen werden wir auf die Suche nach dem „guten Bild" gehen. Welche Grundregeln gilt es zu beachten? Oder sollten diese besser gebrochen werden, um zu neuen Sichtweisen zu kommen? Mal sehen, welchen Weg Sie bevorzugen, an welche Motive Sie sich trauen! In der Praxis versuchen wir uns an nicht alltäglichen Motiven. „Blaue Stunde", „mit Licht zeichnen", sind die Schlagworte der Exkursion durch die abendliche Stadt Heidenheim. Im Studio der vhs Aalen sollen Aufnahmen von Menschen das Wesen einer Person beschreiben. Wir werden versuchen, auch unkonventionelle fotografische Wege zu beschtreiten, wie z. B. das Spiel mit Licht und Schatten unter extremen Bedingungen. Mithilfe von themenorientierten Aufgabenstellungen versuchen wir Bildgestaltungselemente umzusetzen. Die Bilder werden ständig besprochen. Zum Einführungstermin bitte eigenes Bildmaterial (ca. 5-6) in Papierform mitbringen.

Montag, 23.6.2014, 18:30-20:45 Uhr
Donnerstag, 26.6.2014, 20:45-23 Uhr
Donnerstag, 3.7.2014, 18:30-20:45 Uhr
Montag, 7.7.2014, 18:30-20:45 Uhr
4 Termine; 12 USt.; 54 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.6.2014

**300-302**
**Wenn das Gedächtnis nachlässt**
*Der Umgang mit Menschen mit Demenz*
Andrea Grupp, Fachkraft Gerontopsychiatrie

Sind Sie in einem Alten- oder Pflegeheim tätig? Besuchen Sie dort jemanden oder machen ein Angebot in einer Gruppe? Haben Sie öfters Kontakt zu Menschen mit demenzieller Erkrankung? Dann richtet sich dieser Kurs an Sie.
Gestörte Merkfähigkeit und Gedächtnisabbau sind häufig die ersten Anzeichen einer Demenz. Sie erfahren, was eine Demenzerkrankung ist, und erhalten Tipps für den Umgang mit Demenzkranken sowie Anregungen für deren Beschäftigung.

Termin wird noch bekannt gegeben.
2 Termine; 5 USt.; EA kostenlos
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 11.3.2014

**501-051**
**Textverarbeitung mit Word 2010**
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010.
Inhalte: Ersteinrichtung von Word (sinnvolle Grundeinstellungen); Fließtexteingabe und -korrektur; Rechtschreibhilfe; Silbentrennung; Zeichenformatierung; Absatzformatierung; Einzüge (rechts, links, hängend); Zeilen- und Absatzabstände; Umrandungen und Schattierungen; Tabulatoren (linksbündige, zentrierte, rechtsbündige, dezimale); Word-Tabellen; Nummerierungen und Aufzählungen; Seiteneinrichtung (Layout); Kopf- und Fußzeilen; Clipart/Symbole/Grafiken/Smartart einfügen; Schnellbausteine; Formatvorlagen; einfache Serienbriefe.
Pflichtmodul, wenn Sie den ECDL erwerben wollen. Der Kurs ist auch für Office-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Textverarbeitung" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

donnerstags, ab 27.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; EA 30 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 20.3.2014

**501-061**
## Tabellenkalkulation mit Excel 2010
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2010.
Inhalte: Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel; die Grundgesetze von Excel; Berechnungen durchführen (Formeln und Funktionen); Einsatz von Statistikfunktionen (Durchschnitt, Minimum, Maximum); Einsatz des Funktionsassistenten; relative und absolute Zellbezüge; tabellenübergreifende Formeln; Gestaltung, Formatierung und Druck; Erstellung von Diagrammen; Profi-Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten mit Excel.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Tabellenkalkulation" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen.

dienstags, ab 25.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
6 Termine; 24 USt.; EA 30 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 18.3.2014

**501-071**
## Gekonnt präsentieren mit Powerpoint 2010
Ralf Dahler, EDV-Trainer

Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Präsentationsprogramm Powerpoint 2010.
Inhalte: Präsentation von Tabellen, Diagrammen und Texten; Visualisieren von Daten mit Diagrammen; Einbindung von Grafiken; die neue „Geheimwaffe" Smartart; Überblick und Nutzung der Autolayouts und Designs; Arbeiten mit Folienmaster und Titelmaster; Verwendung der „Autoformen"; Foliengestaltung (Richtlinien, Tipps, Corporate Design, praktische Umsetzung); Erstellen einer CI-Vorlage; Bildschirmpräsentation mit Animationseffekten; Checkliste für die Durchführung einer gelungenen Präsentation.
Dieser Kurs ist auch für Office-2007-Anwender geeignet.
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Computer-Grundlagen" oder gleichwertige Vorkenntnisse

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie „ECDL-Modul Präsentation" mit CD-ROM (26,20 Euro) oder ohne CD-ROM (17,40 Euro) benötigen..

mittwochs, ab 26.3.2014, 17:30-20:45 Uhr
5 Termine; 20 USt.; Eigenanteil 30 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 16.10.2014

**501-112**
## Homepage mit Typo 3 für „Redakteure"
Uwe Siedentop, Diplom-Ingenieur (FH)

Die Homepage mit dem Content-Management-System Typo3 bietet die Möglichkeit, Inhalte auf die Homepage zu stellen, auch für Nichtprogrammierer. In vielen Firmen und Redaktionen hat das System Einzug gehalten.
Sie lernen, wie Sie Inhalte anlegen, ändern und löschen. Sie lernen aber auch, wie Sie andere Erweiterungen (Extensions) auf den Seiten einrichten, um sie dann mit Inhalt wie Text und Bildern zu füllen.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit PC (Windows, Dateiverwaltung) und dem Internet (Formulare). Wenige bis keine HTML-Kenntnisse sind erforderlich.

donnerstags, ab 8.5.2014, 18:30-20:30 Uhr
3 Termine; 8 USt.; EA 30 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 30.4.2014

**512-102**
## Kommunikation: Gesprächstechniken kennenlernen
Kirsten Ritz-Schroeder, Betriebswirtin/Personal Coach

Die richtigen Worte finden – das ist ein entscheidender Aspekt für eine gelungene und zielführende Kommunikation. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Botschaft verständlich und klar formulieren. Gemeinsam werden verschiedene Gesprächstechniken beleuchtet. Sie üben diese anhand konkreter Fallbeispiele. Eine Einführung in effektive Verhandlungstechniken und das Führen von Konfliktgesprächen rundet das Seminar ab.

Samstag, 15.2.2014, 10-17 Uhr
1 Termin; 8 USt.; EA 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 10.2.2014

**512-103**
## Gespräche souverän meistern
Dr. Markus Junger, Unternehmensberater

Sie haben in ihrem Berufsalltag mit den verschiedensten Gesprächspartnern zu tun. Häufig sind diese Gespräche durch ungleiche Rollen und Hierarchien geprägt, nicht immer sind sie einfach. Lernen Sie in diesem Training konkrete Handlungsstrategien, lösungsorientierte Verhaltensoptionen und reflektieren Sie bisher gesammelte Erfahrungen. So können Sie den Herausforderungen in Gesprächssituationen kompetent und souverän begegnen. Entwickeln Sie Ihren individuellen Feedback- und Interventionsstil für eine wirksame und professionelle Gesprächsführung und sorgen Sie so für Verbindlichkeit und Erfolg.
Inhalte: Das eigene Verhalten in schwierigen Situationen erkennen und hinterfragen; Professionelle Gesprächsführung in Konfliktsituationen; Souverän auf Widerstände, Ausreden und Ignoranz reagieren
Methoden: Sie trainieren praxisnah Ihren persönlichen Umgang mit Gesprächssituationen aus Ihrem beruflichen Alltag. Sie erarbeiten sich Strategien für die Vorbereitung und Durchführung unterschiedlicher Gespräche. Reflexion und Feedback sichern Ihren Lernerfolg.

Samstag, 24.5.2014, 10-17 Uhr
1 Termin; 8 USt.; EA 30 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 19.5.2014

# Angebote im Bürgerhaus „Altes Eichamt“

## Geschichte des „Alten Eichamts“

Eines der stattlichsten historischen Häuser Heidenheims steht in der Hinteren Gasse: das Gebäude Nr. 60, das sog. „Alte Eichamt“. Die Inschrift über der Eingangstür erinnert an das Erbauungsjahr 1688 und an die Bauherrenschaft von „Stadt und Ambt“. Das imposante Äußere des Gebäudes spiegelt sein Inneres und seinen ursprünglichen Nutzungszweck im richtigen Verhältnis wider, denn keine geringere Behörde als die Stadt- und Amtsschreiberei hatte hier ihren Sitz.

Der Aufgabenbereich des Stadt- und Amtsschreibers umfasste eine für uns nur schwer vorstellbare Vielfalt: Er musste die den ehrenamtlichen Bürgermeistern fehlenden Fachkenntnisse und Fertigkeiten ergänzen. Seine Mithilfe war bei der Steuererhebung und bei der Erstellung der Gemeinderechnung ebenso gefragt wie beim Abfassen von Testamenten, Verträgen und Bittschriften, vom Führen der Amtsbücher ganz abgesehen. 133 Jahre lang, das heißt bis 1821, arbeiteten und wohnten die Heidenheimer Stadt- und Amtsschreiber in dem Haus, bis die Behörde aufgelöst wurde und hier das Oberamtsgericht einzog.

Das Haus wurde 1839 von der Stadt als zusätzliches Schulgebäude erworben. Erst nach dem Bau der Olgaschule 1868 und der Brenzschule 1874 war die insgesamt 75 Jahre währende „Schulepisode“ dieses Hauses beendet.

Bereits 1871 jedoch hatte seine vierte Nutzungsphase, nämlich die als Sitz des hiesigen Eichamts, begonnen. Nach der Verstaatlichung des Eichwesens wurde hier 1912 eine staatliche Eich-Abfertigungsstelle eröffnet. Am 31. Dezember 1973 zog diese inzwischen zur Ausgabestelle umgewandelte Behörde ins Rathaus um.

Zwischen 1978 und 1980 werkgetreu von der Stadt restauriert, ist aus dem einst obrigkeitlichen Amtshaus in einer über dreihundertjährigen Geschichte ein richtiges „Mehrgenerationenhaus“ geworden.

Dr. Helmut Weimert, Stadtarchivar a. D.

## DAS BÜRGERHAUS

Mit dem Bürgerhaus stellt die Stadt Heidenheim für alle Generationen und unterschiedlichen Kulturen einen Ort für Begegnung, Bildung und Freizeitgestaltung zur Verfügung: Sie finden offene Angebote, Beratung sowie Veranstaltungen von Volkshochschule, Kontaktstelle „Ich für uns“ und Haus der Familie. Ein von der Stadt berufener Lenkungsausschuss und die „Aktiven des Bürgerhauses“ unterstützen und begleiten die Weiterentwicklung.

Die Stadtverwaltung konnte für die Umsetzung dieser Konzeption Fördergelder in Höhe von 65.900 Euro auf die Dauer von drei Jahren akquirieren. Dieses Geld wird für die Einrichtung einer weiteren Studierenden-Stelle und zum Aufbau weiterer Projekte verwendet. Ziel ist es, das Bürgerhaus als Ort der Hilfen und der Begegnung eigenständig durch Freiwillige führen zu lassen. Die Stadtverwaltung steht dabei unterstützend und beratend zur Seite.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Simona Frei, Nadja Oberschmid, Christiane Real und Susanne Schweiger (Studentinnen der Sozialen Arbeit, Duale Hochschule Baden-Württemberg, Heidenheim); sie stehen Ihnen im Büro persönlich für Fragen, Anregungen und Wünsche zur Verfügung:
**Montag bis Freitag 9–12 Uhr**
**Montag bis Donnerstag 14–17 Uhr**
**Telefon: 07321 327-5340**
**Fax: 07321 327-5346**
**E-Mail: buergerhaus@heidenheim.de**

Die folgenden Angebote finden Sie derzeit im Bürgerhaus. Sie sind herzlich willkommen. Die Termine werden auf der Service-Seite der Heidenheimer Zeitung veröffentlicht.

## DAS BÜRGERHAUS-CAFÉ

Im gemütlichen Café werden Sie von einem ehrenamtlich aktiven Team engagierter Frauen bewirtet. Zu erschwinglichen Preisen gibt es Kuchen, Brezeln, Kaffeespezialitäten, Tee und kalte Getränke. Bei schönem Wetter steht eine sonnige Gartenterrasse zur Verfügung, die ebenfalls in ehrenamtlicher Arbeit gepflegt wird und zum Verweilen einlädt.

Inhaber des Förderpasses der Stadt Heidenheim erhalten alle alkoholfreien Getränke zum halben Preis.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 13-17 Uhr
Das Café-Team freut sich auf Ihren Besuch!

### Internet goes Ländle

Siehe Seite 84

### Skatspieler

Wer hätte gewusst, dass Skat ein beliebter Zeitvertreib des berühmten Komponisten Richard Strauss war? Oder dass Skat in Deutschland ein sehr beliebtes Spiel ist und auch sportlich organisiert betrieben wird, mit Skatverband, Vereinen, Ranglisten und sogar einer Bundesliga? Ganz so heiß geht es bei den Skatspielern im Bürgerhaus nicht her. Dennoch lohnt sich ein „Abstecher“ für alle, die gerne hoch reizen.
Termine: Dienstag 14–17 Uhr
Leitung: Wolfgang Hirsch

### Aktueller Stammtisch

Freie Zeit nachdenklich genießen

Frauen und Männer jeglichen Alters sind herzlich eingeladen. Themen und Fragen von allgemeinem Interesse werden in gemeinsamer Runde diskutiert. Gäste willkommen!
Termine: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat (nicht in den Schulferien)
Donnerstag, 15–16:30 Uhr
Leitung: Joachim Schmid

### Boule-Treff im Brenzpark

Jeden Montag und Donnerstag von April bis Oktober findet bei schönem Wetter der Boule-Treff im Brenzpark an den Boule-plätzen beim Park-Café statt. Frauen und Männer, Anfänger und Interessierte sind jederzeit willkommen. Steigen Sie mit ein!
April bis Oktober:
Montag und Donnerstag ab 14 Uhr
Leitung: Peter Stupperich

### Kegeltreff

Um die Wintermonate zu überbrücken, wird gekegelt statt geboult.
Von Oktober bis März 14-tägig immer in den ungeraden Kalenderwochen
Donnerstag 17 Uhr im „Heckental Kegelstüble", Liststraße 27 (hinter der AOK)
Leitung: Peter Stupperich

### Die Werkstatt

In der kleinen Holzwerkstatt im Bürgerhaus arbeiten jeweils dienstags von 9.00 bis 11.00 Uhr vier Freiwillige insbesondere für gemeinnützige Institutionen wie z. B. Schulen und Kindergärten. Der Tätigkeitsbereich reicht von der Instandsetzung von Stühlen bis zur Neuanfertigung von Unterrichts- und Spielmaterialien. Kontakt über das Büro im Bürgerhaus.
buergerhaus@heidenheim.de
Leitung: Helmut Moser, Andreas Storch

### Senioren helfen Senioren

Das Projekt „Senioren helfen Senioren", das zusammen mit dem Stadtseniorenrat, der Caritas Ost-Württemberg und „Ich für uns", der Koordinierungsstelle für bürgerschaftliches Engagement der Stadt Heidenheim, entstanden ist, möchte älteren Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen.
Wenn Sie Hilfe benötigen oder jemanden in Ihrem Umfeld kennen, der Unterstützung braucht, wenden Sie sich gerne an das Büro des Bürgerhauses,
Telefon 07321 327-5340. Dort nimmt man Ihre Fragen auf und ein geschulter Senior oder eine geschulte Seniorin nimmt mit Ihnen Kontakt auf. In einem Gespräch suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

### Stadtseniorenrat

Seit 2006 gibt es in Heidenheim den Stadtseniorenrat. Er arbeitet unabhängig und ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Vertreten sind sowohl Einzelpersonen als auch Organisationen, die Interesse an der Seniorenarbeit haben. Die zentrale Aufgabe des Stadtseniorenrates ist die Interessenvertretung der älteren Generation unserer Stadt.

Hierbei

- spielt die ältere Generation eine aktive Rolle und bringt ihre Erfahrungen ein,
- werden die Probleme und Anliegen der älteren Menschen aufgegriffen und Lösungen erarbeitet,
- gibt es eine Anlaufstelle für Meinungsbildung und Erfahrungsaustausch in sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Fragen,
- werden Beziehungen und der Dialog zwischen den Generationen gefördert,
- werden Beiträge geleistet zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität aller Bürgerinnen und Bürger in Heidenheim.

Daher hat der Stadtseniorenrat einige Veranstaltungen für die ältere Generation geplant. Wer die Ziele mitträgt und Mitglied werden möchte, ist herzlich willkommen. Mitgliedsanträge sind im Bürgerhaus erhältlich.

Sprechstunde im Bürgerhaus, Raum 203:
dienstags 10-12 Uhr und nach Vereinbarung.
Keine Sprechstunde während der Schulferien

Am 22.5.2014 findet der Landesseniorentag im Congress Centrum statt. Es werden ca. 1300 Senioren aus ganz Baden-Württemberg erwartet.

Kontakt:
Stadtseniorenrat Heidenheim
Bürgerhaus Altes Eichamt, Hintere Gasse 60
**Telefon: 07321 327-5347**
**Fax: 07321 327-609757**
**stadtseniorenrathdh@t-online.de**

### Verbraucherberatung

Informationen und Beratung der Verbraucherzentrale Stuttgart im Bürgerhaus
Terminvereinbarung unter
Infotelefon 01805 505999
-keine Beratung- (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, bei Anrufen aus Mobilfunknetzen sind höhere Preise möglich)
Montag bis Donnerstag 10–18 Uhr
Freitag 10–14 Uhr

Sprechzeiten im Bürgerhaus, Raum 203:
Mittwoch 9–12 Uhr
Donnerstag 14–17 Uhr
**Telefon an den Sprechtagen:**
**07321 273938**
**Beraterin: Martina Brehme**

### „Der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen" mit den „Herz- und Zeitverschenkern" der Aktion „Freunde schaffen Freude e.V."

„Der Mensch benötigt mehr als nur Nahrung, Pflege und medizinische Versorgung. Wir alle brauchen Menschen, Ansprache, Zuwendung, Wertschätzung und seelische Unterstützung. Nur das Zusammenwirken führt zu einem menschenwürdigen und erfüllten Dasein."
Ein Kreis von Mitmenschen setzt dies mit dem in Heidenheim ansässigen Projekt bereits auf vielseitige Weise um.
Egal ob Sie Besuch bekommen oder sich ehrenamtlich engagieren möchten, melden Sie sich. Für die ehrenamtlichen Helfer findet ein monatliches Treffen jeden zweiten Montag im Monat um 17 Uhr im Bürgerhaus statt.
Interessierte sind herzlich willkommen.
Ansprechpartner: Martina Müller,
Thomas Volk
Sprechzeiten im Bürgerhaus Zi. 203;
Montag und Mittwoch 14-17 Uhr
Telefon: 07321 9249632,
E-Mail: herz-und-zeitverschenker@fsf-ev.de

Gemeinsames Frühstück der Herz- und Zeitverschenker im Café Sonnleitner am Donnerstag, 20.2., Dienstag, 18.3., Donnerstag, 12.4., Dienstag, 6.5., Donnerstag, 5.6., Dienstag, 8.7.

Offener Spielenachmittag jeweils am 2. Donnerstag eines Monats, 14-17 Uhr, Zi. 102 und 103

haus der familie
Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

## Film- und Videoclub

Im Film- und Videoclub haben sich interessierte Filmamateure aus Heidenheim und der Umgebung zusammengeschlossen.
Bei den 14-tägig Treffen werden Filme von Clubmitgliedern oder befreundeten Filmautoren gezeigt und besprochen. Die Filme haben entweder persönliche Themen zum Inhalt oder es geht um aktuelle Ereignisse in Heidenheim und Umgebung.
Ebenso wird über technische Neuheiten und aktuelle Probleme des Filmens diskutiert.
Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!
Clubraum: 3. Stock Zimmer 302
Termine: Dienstag, 19.30 Uhr, 14-täglich (in „ungeraden" Wochen, nicht in Schulferien)
Das aktuelle Programm finden Sie unter www.heificlub.de

## Filmwerkstatt

So einfach drauflos filmen kann jeder. Aber um aus einer Idee einen spannenden Film zu machen, ist etwas Knowhow gefragt.
Mit der Filmwerkstatt möchte der Film- und Videoclub der Öffentlichkeit die Möglichkeit geben, sich in Filmfragen aus- und fortzubilden.
Die Filmwerkstatt trifft sich zwischen Oktober und April wöchentlich donnerstags zwischen 16.30 und 19.30 Uhr im Zi. 302.
Im Sommer wollen wir draußen filmen und verabreden uns sporadisch.
Die Filmwerkstatt bietet im März Kurse über „Videoschnitt mit Adobe Premiere Elements 11" an. Die Kurse richten sich an Anfänger und finden an drei Abenden statt. Praxiskenntnisse am PC sind erforderlich.
Kursleitung: Sophie Schade
Weitere Informationen finden Sie unter www.heificlub.de oder senden Sie eine Mail an sophie.schade@heificlub.de

**Haus der Familie – Familienbildungsstätte Heidenheim e. V.**
August-Lösch-Str. 25, Tel. 07321 93660
E-Mail: familienbildung-hdh@t-online.de
www.familienbildung-heidenheim.de

Seniorenakademie und Haus der Familie laden ein zum

## Erzähl-Café: Geschichte und Geschichten von Zeitzeugen erzählt

*für Einheimische, Zugezogene, Dagebliebene, Jung und Alt*
Es wird viel Wissenswertes und Interessantes aus früheren Zeiten erzählt. Hierbei zählen nicht nur die Fakten der Geschichte, sondern auch Gefühle, Ängste, Sorgen und Freuden aus vergangener Zeit. Eintritt frei, um eine kleine Spende zur Deckung der Kosten wird gebeten.

## Termine

Montags, 3.2., 3.3., 7.4., 5.5., jeweils 14:30-16:30 Uhr, Raum 102/103

## Themen

**s. Flyer und Tagespresse**

## Klarer Kopf ein Leben lang: Spielerisches Gedächtnistraining

Wer öfters mal was vergisst, sollte nicht zögern, etwas dagegen zu tun. Denn die grauen Zellen brauchen wie Muskelzellen regelmäßiges Training.
Gemeinsam in einer Gruppe sorgen Übungen und Spiele unter fachlicher Anleitung für die nötige Anregung und Abwechslung.
Die Gruppen treffen sich
montags, 14:30-16 Uhr, 14-tägig, Raum 102
Gruppe 1: ab 13.1.2014
Gruppe 2: ab 20.1.2014

Eintritt frei
Leitung: Ruthild Lörincz

## EFI – Eltern für Impfaufklärung

EFI ist eine Gruppe von Eltern, die es sich zum Ziel gesetzt haben, das Thema Impfungen kontrovers zu diskutieren und durch Informationen Hilfestellung bei der Entscheidung „Impfen ja oder nein?" zu geben. Es werden bestimmte Impfungen nebst zugehöriger Krankheit thematisiert. Gleichzeitig sind die Abende ein Forum für Fragen, Diskussionsbeiträge, Anregungen und Informationen rund ums Thema Impfen. Die Treffen sind für alle Interessierten offen.
Donnerstag, 6.2., 3.4., 5.6., 3.7., jeweils 20-22 Uhr, Raum 103 - Eintritt frei
Bürgerhaus „Altes Eichamt", Raum 103
Verantwortlich: Margret Täubel, Heilpraktikerin

## Spiel- und Krabbelgruppen für Mütter, Väter, Großeltern und Kleinkinder

Kleinkinder wollen ihre Umwelt kennenlernen. Die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen, bietet sich in **Krabbelgruppen** (ca. 1 bis 2 Jahre) oder **MINI-CLUBS** (2 bis 3 Jahre), die sich in der Regel einmal wöchentlich treffen.

Mit diesen von erfahrenen Erzieherinnen geleiteten Treffen bieten wir Eltern (auch Großeltern und Tagesmüttern) und Kindern einen Raum, um in einer kontinuierlichen Gruppe soziale Kontakte zu knüpfen und Beziehungen zu gestalten. Durch ein breit gefächertes Bildungsangebot an Spielen, Liedern, Finger- und Bewegungsspielen, musischen und kreativen Aktivitäten erhalten Eltern Anregungen, wie sie die Entwicklung ihrer Kinder fördern können.
Die Kurse finden überwiegend vormittags im Bürgerhaus statt (Aufzug vorhanden).

Ansprechpartnerin:
Natalia Herc-Zrna, Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 07321 9366-20

©Konstantin Klein

# Allgemeine Teilnahme- und Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs

**Stand: 29.11.2010**

*Soweit im Folgenden die weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Ausführungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche wie männliche Personen.*

## 1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Drei-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung in bar oder mit Einzugsermächtigung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

## 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20 Euro. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40 Euro trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

### 8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

### 9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Heidenheim
Hauptstr. 34, 89522 Heidenheim
Fax: 07321 327-4411, E-Mail
info@vhs-heidenheim.de

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns in soweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ende der Widerrufsbelehrung

*... ganz schön wertvoll!*

Gutschein

## Anmeldekarte – Volkshochschule Heidenheim

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum (freiwillige Angabe für statistische Zwecke)

Hiermit melde ich mich zu den hier genannten Veranstaltungen verbindlich an. Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

❑ Ich bin mit der Zusendung von Informationen über vhs-Veranstaltungsangebote auch per E-Mail/vhs-newsletter einverstanden.

❑ Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Telefonnummer an den/die Dozent/in weitergegeben werden darf.

❑ Ich erkläre mich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten nach den Vorgaben des LDSG ausschließlich für verwaltungsinterne Zwecke der vhs Heidenheim einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers

Wir benachrichtigen Sie nur bei Veranstaltungsausfall oder Änderungen.

## Anmeldekarte – Volkshochschule Heidenheim

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum (freiwillige Angabe für statistische Zwecke)

Hiermit melde ich mich zu den hier genannten Veranstaltungen verbindlich an. Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

❑ Ich bin mit der Zusendung von Informationen über vhs-Veranstaltungsangebote auch per E-Mail/vhs-newsletter einverstanden.

❑ Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Telefonnummer an den/die Dozent/in weitergegeben werden darf.

❑ Ich erkläre mich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten nach den Vorgaben des LDSG ausschließlich für verwaltungsinterne Zwecke der vhs Heidenheim einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers

Wir benachrichtigen Sie nur bei Veranstaltungsausfall oder Änderungen.

## Anmeldekarte – Volkshochschule Heidenheim

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

..... .....
Kursnr. Kurstitel

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum (freiwillige Angabe für statistische Zwecke)

Hiermit melde ich mich zu den hier genannten Veranstaltungen verbindlich an. Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

❑ Ich bin mit der Zusendung von Informationen über vhs-Veranstaltungsangebote auch per E-Mail/vhs-newsletter einverstanden.

❑ Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Telefonnummer an den/die Dozent/in weitergegeben werden darf.

❑ Ich erkläre mich mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten nach den Vorgaben des LDSG ausschließlich für verwaltungsinterne Zwecke der vhs Heidenheim einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers

Wir benachrichtigen Sie nur bei Veranstaltungsausfall oder Änderungen.

# Kalender Frühjahr/Sommer 2014

| Monat | Februar | | März | | | | April | | | | Mai | | | | | Juni | | | | Juli | | | | August |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Woche | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Montag | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Dienstag | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Mittwoch | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Donnerstag | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Freitag | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 |
| Samstag | 22 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 |
| Sonntag | 23 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 |

Schulferien in Heidenheim, unterrichtsfreie Tage

Wochenenden

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Heidenheim:
DE66ZZZ00000010130
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Heidenheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name (Kontoinhaber)

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

Kreditinstitut (Name) _____

BIC D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

IBAN

_____

_____
Datum, Ort und eigenhändige Unterschrift (bitte in blauer Schrift)

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Heidenheim:
DE66ZZZ00000010130
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Heidenheim, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name (Kontoinhaber)

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

Kreditinstitut (Name) _____

BIC D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

IBAN

_____

_____
Datum, Ort und eigenhändige Unterschrift (bitte in blauer Schrift)